
Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№24 (184) 25 декабря 2008 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит 2 раза в месяц по четвергам Для работников здравоохранения



Бывает, что сакраментальному совету «не смотреть по сторонам» и «оставаться таким, как есть» следовать совсем не хочется. Особенно если знаешь, что имеющиеся недостатки внешности вполне можно устранить при помощи пластической хирургии. На вопросы, которые чаще всего задают пациенты, интересующиеся этой темой, отвечает заведующий отделением пластической и эстетической хирургии Минского городского клинического центра пластической хирургии и медицинской косметологии Сергей СЕРБЕНКОВ.

Стр. 3

Семь раз отмерь

Однажды прикоснувшись

Сегодня выздоровление больных детей во многом зависит от помощи благотворителей. Первым большим проектом благотворительного фонда «Прикосновение к жизни» стал концерт-марафон, прошедший 10 октября 2008 года во Дворце Республики.
Все средства, вырученные от его проведения, были направлены на оказание адресной помощи детям, больным онкологическими и гематологическими заболеваниями.
О работе фонда корреспонденту «ЗГ» рассказывает учредитель Лариса ИВАШКЕВИЧ.

Стр. 4

Пить или …не пить – что выбрать вам?

К алкоголю и его потреблению в нашем обществе существует двойственное отношение: с одной стороны – «пить – здоровью вредить!», а с другой – «кто же сейчас не пьет?». Так ли вредно употребление спиртного, если оно так распространено, да и сами врачи, постоянно твердящие о его вреде, вряд ли являются трезвенниками?
На эти и другие вопросы отвечает Алексей АЛЕКСАНДРОВ, главный нарколог МЗ РБ.

Стр. 6

«Я приношу удовольствие»

Именно это в переводе с латыни означает слово «плацебо». Так называют любой положительный результат, который связан исключительно с верой человека в лечение. Большинство исследователей этого феномена согласны с тем, что плацебо не определяет исход или развитие болезни, но влияет на общее состояние. Однако плацебо-эффект во многом остается загадкой.

Стр. 9

Новый год – хороший повод

В преддверии Нового года эксперт «ЗГ» психолог Минского городского психоневрологического диспансера Ольга ПРИЛИЩ помогает решить некоторые психологические проблемы, особенно актуальные перед праздниками.

Стр. 12

А также на страницах «ЗГ» виртуозы белорусской медицины рассказывают о достижениях 2008 года и поздравляют своих коллег с новым 2009-м годом!

ОДО "ДКМ-ФАРМ"
для работы в аптеках г. Минска (ул. В. Хоружей, ул. Кольцова)

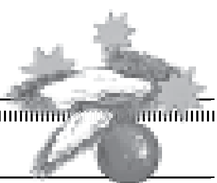
ТРЕБУЮТСЯ:

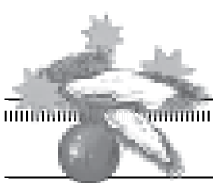


провизоры и фармацевты с категорией и без категории

Полная занятость, высокая заработная плата, социальные гарантии

 8 029 623 71 67 Александр | 8 029 689 20 07 Игорь | e-mail: dkmf2@solo.by





Новости



Владимир Петрович СЫТЫЙ

Председатель правления Белорусского общественного объединения гериатров и геронтологов, главный редактор научно-практического журнала «Рецепт», доктор медицинских наук, профессор

– Безусловно, в 2008 году хотелось бы отметить наши программы здоровья. Если говорить о достижениях специализированной медпомощи, то это успехи в области трансплантологии. Конечно же, необходимо вспомнить о проведенной всеобщей диспансеризации, об успехах первичной медицинской помощи. Такого широкого охвата не было никогда. Хотелось бы отметить совместную работу белорусских фармацевтов и медиков по созданию отечественных медицинских препаратов, оригинальных и генериков.

Желаю всем медицинским работникам оптимизма, динамизма, мудрости и воплощения всех желаний в реальность!

Беларусь вошла в десятку самых курящих стран мира

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, наша страна занимает 6-е место в списке самых курящих стран мира. По данным ВОЗ, в нашей стране курит 42,4% жителей (63,7% мужчин и 21,1% женщин). Обгоняют нас в этом «рейтинге» только Греция (51,7% курящих), Науру (49,25%), Россия (48,3%), Украина (43,25%) и Австрия (43,25%). Все остальные – позади.

Как сообщает сайт «Завтра твоей страны», от болезней, связанных с этой пагубной привычкой, в Беларуси ежегодно умирают 15,5 тысяч человек.

«Врачи-кардиологи называют курение хорошо спланированным самоубийством, – говорит профессор кафедры кардиологии и ревматологии БелМАПО Тамара Тябут. Курильщики наносят вред не только своему здоровью, но и окружающим. Согласно статистике, риск развития рака легких при «пассивном курении» у некурящего члена семьи в 3,5 раза превышает таковой в некурящих семьях. А заболевания легких в раннем возрасте у детей в семьях курильщиков почти в 2 раза выше, чем в некурящих семьях.

Белорусских лекарств на внутреннем рынке станет больше

Доля отечественных лекарственных препаратов на внутреннем рынке Беларуси к 2010 году вырастет до 30-34%, сообщила заместитель начальника управления фармацевтической инспекции и организации лекарственного обеспечения Министерства здравоохранения Алла Долголикова.

«В Беларуси за последние годы спрос на лекарственные препараты отечественного производства заметно вырос, – констатировала специалист. – Госзаказ на закупку лекарственных средств белорусского производства ежегодно увеличивается. Этот рост составляет 30-40% в год».

Алла Долголикова отметила, что медицинские учреждения Беларуси по многим направлениям предпочитают белорусские препараты иностранным аналогам, сообщает БЕЛТА. «По эффективности и качеству отечественная продукция не уступает зарубежной, по цене в отдельных случаях в несколько раз доступнее для потребителей», – сказала она.

Специалист добавила, что государственная аптечная сеть Беларуси играет сегодня важную роль в продвижении отечественных лекарств, выступая в качестве их товаропроводящей сети. По итогам 11 месяцев 2008 года доля отечественных препаратов в государственной аптечной сети составляла около 28%.

В Бресте начали делать операции на открытом сердце

Первые операции на открытом сердце с использованием аппарата искусственного кровообращения проведены в Брестской областной больнице.

Как сообщил главный врач больницы Александр Карпицкий, в Брест приехала бригада Республиканского научно-практического центра кардиологии во главе с главным внештатным кардиохирургом министерства здравоохранения профессором Юрием Островским.

17 и 18 декабря бригада провела три операции по аортокоронарному шунтированию на остановленном сердце в условиях искусственного кровообращения. «Освоение таких технологий позволит специалистам областной больницы в полном объеме проводить обследование и лечение больных кардиохирургического профиля, в том числе выполнение всего спектра операций на сердце», – сказал А.Карпицкий.

А.Карпицкий сообщил, что в первом квартале 2009 года в больнице будет открыто кардиохирургическое отделение на 31 койку. Это должно значительно сократить сроки ожидания операций больными. В Брестской области в операциях на сердце нуждается свыше 1 тыс. человек.

На реализацию этого проекта из областного бюджета выделено свыше 7 млн. долларов, а также более 1 млн. долларов из республиканского.

Как сообщил профессор Ю.Островский, в следующем году перед брестскими кардиохирургами ставится задача выполнить около 200 операций.

Серийный выпуск нового белорусского антиишемического препарата начнется в 2009 году

Серийное производство нового отечественного антиишемического кардиопротекторного лекарственного средства Кардинозин начнется в Беларуси в 2009 году, сообщили в отделе лекарственных веществ Института физико-органической химии НАН Беларуси, где разработан препарат.

Специалисты рассказали, что сейчас Кардинозин проходит вторую фазу клинических испытаний. Планируется, что в 2009 году он поступит в продажу. Это лекарственное средство будет гораздо дешевле импортных аналогов.

Кардинозин предназначен для применения при ишемической болезни сердца, стенокардии, нарушенном сердечном ритме, дистрофии миокарда. Лекарственный препарат изготовлен на основе комплекса аминокислот, в том числе инозина и сукцината L-аргинина. Аргинин предотвращает образование тромбов в сосудах. Инозин улучшает кровообращение, повышает энергетический уровень клеток, активирует регенерацию тканей. Совместное действие указанных веществ обеспечивает защиту от инфаркта, а также продлевает жизненный цикл пациентов после инфаркта.

Аптека: наличие рецепта обязательно

Минздрав настаивает на обязательном наличии рецепта на лекарства, которые не включены в так называемый безрецептурный список, сообщила начальник управления фарминспекции и организации лекарственного обеспечения Минздрава Людмила Реутская.

Л. Реутская отметила, что в последнее время участились обращения граждан с жалобами на работу аптек, связанные с неправильным, по мнению заявителей, отпуском лекарств. Проведенные проверки показывают, что причина возникновения конфликтной ситуации заключается в отсутствии или неправильно выписанном «рецепте» – клочке бумаги произвольной формы с неразборчиво нацарапанным названием лекарственного средства, без указания дозировки, формы выпуска, способа применения. Кстати, Министерство здравоохранения Беларуси разработало и утвердило новый вид бланка для выдачи в аптеках лекарств, содержащих психотропные вещества.

«Впервые в Беларуси вводится в обращение бланк рецепта формы 3, по которому можно получить в аптеках лекарства, содержащие психотропные вещества», – сообщила Л. Реутская.

Новый документ является бланком строгой отчетности и должен быть напечатан типографским способом на бумаге желтого цвета, имеющей степень защиты, типографские серию и номер. На бланке рецепта врача формы 3 выписывается одно наименование психотропного вещества или лекарственного средства, обладающего анаболической активностью.

Инструкция, в которой содержится норма о новой форме рецептурного бланка, разработана в связи с выходом новой редакции закона «О здравоохранении» и вступает в силу с января 2009 года, отметила специалист.

Семь раз отмерь

Бывает, что сакраментальному совету «не смотреть по сторонам» и «оставаться таким, как есть» следовать совсем не хочется. Особенно если знаешь, что имеющиеся недостатки внешности вполне можно устранить при помощи пластической хирургии. На вопросы, которые чаще всего задают пациенты, интересующиеся этой темой, отвечает заведующий отделением пластической и эстетической хирургии Минского городского Клинического центра пластической хирургии и медицинской косметологии Сергей СЕРБЕНКОВ.

– Сергей Васильевич, часто ли белорусы обращаются к пластическим хирургам и какие виды вмешательств наиболее популярны в нашей стране?

– В последние несколько лет обращаемость к пластическим хирургам и объем оперативных вмешательств постоянно растут. Количество пациентов, сделавших операции, каждый год увеличивается, в среднем, на пятнадцать-двадцать процентов. В год в нашем центре оперируется, в среднем, полторы тысячи пациентов. А ведь мы – далеко не единственное из государственных медучреждений, оказывающих такие услуги. Только по столице их можно насчитать около десятка. А ведь есть еще коммерческие медицинские центры и клиники.

По опыту нашего центра, да и по данным, находящимся в специализированной литературе, первое место по распространенности среди пластических операций занимает блефаропластика, то есть изменение формы век, которую делают люди от тридцати пяти лет и старше. За ней идет подтяжка кожи лица и шеи, коррекция формы носа и ушей. В последнее время все большую популярность приобретает мамопластика – операции по увеличению или уменьшению объема груди или изменению ее формы. Думаю, количество женщин, обращающихся к хирургам с такими просьбами, в Беларуси будет продолжать расти. Ведь процент этих операций пока невелик по сравнению с западными странами – там счет идет на десятки и сотни тысяч операций в год, в нашей стране – на тысячи.

– Кто чаще всего решается на операцию?

– Большая часть – около восьмидесяти пяти процентов пациентов пластических хирургов – женщины. Представители сильного пола решаются на операцию, как правило, только в исключительных случаях, когда хотят избавиться от явных дефектов вроде лопоухости или откорректировать наступившие после травмы изменения, например, исправить сломанный нос. Число белорусских мужчин, желающих произвести операцию чисто в эстетических целях не очень велико.

Что касается возраста, то подавляющее большинство пациентов – это люди сорока-пятидесяти лет. Среди лиц более старшего возраста обращений меньше, хотя они и встречаются. Так, самой старшей пациентке, сделавшей у нас подтяжку лица, было шестьдесят пять лет.

– Очень часто недовольство теми или иными чертами своей внешности человек начинает проявлять в подростковом возрасте. И именно подростки чаще всего задают вопросы, касающиеся пластической хирургии. Доступна ли она для них, и если да, то на каких условиях?

– Пластические операции до наступления совершеннолетия, в принципе, не запрещены. Однако они, как правило, делаются только при наличии показаний, к примеру, явных дефектов внешности. Несовершеннолетним также нередко делается пластика ушей. Что же касается пластики груди, живота, липосакции и других операций, то с ними придется подождать до восемнадцати лет.

Подросток не сможет сделать операцию по собственному желанию – решение о ее проведении принимается только с разрешения родителей. Кроме того, перед операцией придется сначала обратиться к участковому врачу, а также пройти предварительное клиническое обследование. Мы работаем преимущественно со здоровыми людьми. Ведь любая операция – это все-таки риск для здоровья.

– А при каких заболеваниях проведение пластических операций категорически противопоказано?

– Все это очень индивидуально, ведь многое зависит и от вида операции, и от состояния здоровья отдельно взятого пациента. Однозначным противопоказанием является наличие у человека хронических заболеваний, связанных с декомпенсацией сердечно-сосудистой системы, инфекционно-аллергических заболеваний, например, бронхиальной астмы, индивидуальной непереносимости тех или иных препаратов.

– Сколько времени проходит от принятия пациентом решения об операции до момента ее осуществления?

– Это зависит от объема и уровня сложности операции. Если она будет длительной, и пациенту необходимо посвятить отдельный операционный день, ему придется подождать два-два с половиной месяца. В более простых случаях ожидание будет меньшим, но очередь на операции все равно существует.

– Как определяется то, каким должен быть итоговый результат операции? Может ли пациент предъявить претензии к нему?

– Желаемый и возможный результат определяются на предварительных консультациях со специалистами. Если человека не удовлетворяет полученный результат, возможны разные варианты. При возможности, ему могут быть произведены дополнительные коррекции. В некоторых случаях врач просто пояснит, что лучшего варианта достичь невозможно. Ведь мы не боги. К сожалению, ожидания пациента иногда превышают результат, который в реальности можно получить. В таких случаях бывает, что пациенты обращаются в различные контролирующие инстанции, в общество защиты прав потребителей и даже в суд.

– И как заканчиваются такие обращения?

– Обычно мы стараемся не доводить дело до суда. Если речь идет о какой-то нашей ошибке, мы, безусловно, стараемся ее откорректировать. Если же мы сделали все правильно, по всем существующим стандартам, получили приемлемый эстетический результат, пациенты, обратившиеся в суд, как правило, его проигрывают.

– Даете ли вы какие-либо гарантии на эффект от операции, например, на «срок действия» подтяжки кожи?

– О том, насколько долгосрочным будет эффект от операции, пациента информирует врач во время предварительной консультации. Однако хочу подчеркнуть, что он может назвать только ориентировочные сроки. Долгосрочность эффекта зависит от очень многих факторов, от состояния здоровья пациента и образа жизни, который он будет вести. В медицине вообще никто не дает гарантий – ни у нас, ни за рубежом. Однако мы можем гарантировать, что мы берем на себя определенные обязательства и не оставим пациента один на один с проблемой в случае, если она возникнет.

Беседовала
Анастасия ДОРОФЕЕВА



Могли бы вы решиться сделать себе пластическую операцию? Если да, то по каким соображениям?

С таким вопросом корреспондент «ЗГ» обратился к читателям.

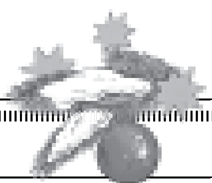
Светлана Анатольевна, учитель, 42 года:

– Нет, никогда, наверное, не стала бы изменять что-то в своей внешности. Мы такие, какими нас создал Бог. Пытаться вмешиваться в его замысел, на мой взгляд, – грех. Мне часто приходится беседовать на эту тему с подростками. Девчонки в 13-16 лет сейчас чуть ли не все поголовно мечтают изменить те черты, которые им кажутся не совсем привлекательными. А через пару лет я им про это напоминаю, они говорят: «какая же я была дура!». Когда же об операции задумываются взрослые люди, это говорит лишь об их незрелости и заниженной самооценке.

Станислав, инженер, 33 года:

– Думаю, мог бы сделать это, если бы со мной, не дай Бог, произошло что-то, что изменило бы мою внешность, например, я пострадал бы в автомобильной аварии или при пожаре, и мое лицо было бы обезображено.

продолжение на стр.5





Сергей Алексеевич ЛИХАЧЕВ

Директор Республиканского научно-практического центра неврологии и нейрохирургии, главный редактор научно-практического журнала «Неврология и нейрохирургия», доктор медицинских наук, профессор

– Этот год был во многом показательным и успешным. Мы сумели внедрить новые технологии: стериотаксические операции, эндоваскулярные методы лечения. Кроме этого, мы оборудовали ту лабораторию, которая занимается изучением вопросов равновесия. Наш коллектив стал работать сплоченнее. В этом году нашими сотрудниками было написано много статей (как научных, так и просветительских). Хотелось бы всех поблагодарить за активную, плодотворную работу.

Пожелаю больше стойкости и работоспособности. Скорейшего завершения строительства нашего центра. Конечно же, хотелось бы пожелать всем моим коллегам удачи, здоровья и счастья!

В Беларуси, где высокий уровень лечения детей со злокачественными заболеваниями полностью обеспечивается на государственном уровне, роль благотворительной помощи все равно велика. И помощь эта может выражаться не столько в конкретных материальных ценностях, сколько в теплом общении и участии. Именно поэтому первым большим проектом благотворительного фонда «Прикосновение к жизни» стал концерт-марафон, прошедший 10 октября 2008 года во Дворце Республики. Все средства, вырученные от его проведения, были направлены на оказание адресной помощи детям, больным онкологическими и гематологическими заболеваниями.

Однажды прикоснувшись

С октября прошло немного времени, однако место добрым делам нашлось. 12 декабря в минском кафе «Кекс» стартовала выставка детских рисунков. Авторы рисунков – пациенты Республиканского научно-практического центра детской онкологии и гематологии. Посетители кафе могут купить любой понравившийся рисунок, а деньги адресовать ребенку – автору рисунка. Выставка для неравнодушных людей продлится до нового года.

О работе фонда корреспонденту «ЗГ» рассказывает Лариса ИВАШКЕВИЧ.

– Лариса Владимировна, с какими отзывами на деятельность фонда Вы уже столкнулись?

– Сразу после концерта (10 октября) мне стали звонить люди и задавать вопросы: в какой именно помощи нуждаются дети, как оказать помощь конкретному ребенку? Мы столкнулись с удивительными проявлениями доброты, сострадания и сочувствия. Материальную помощь оказывают и не очень богатые люди, и вполне обеспеченные. Но кроме денег, детям нужна психологическая поддержка, простое человеческое общение. Многие люди, передавая что-то, говорят: «Я не могу туда поехать». У каждого из них есть на это свои причины. Наша задача – передать их подарки. И спасибо им за это.

У нас в салоне-парикмахерской есть давние клиенты – муж и жена. Для меня было неожиданностью то, что они откликнулись на деятельность



Наташа Гааг

фонда. В фотографическом альбоме «Прикосновение» есть фото девочки – Наташи Гааг. Она несколько лет безвыездно лежит в госпитале, к ней не приезжает мама. Такая судьба у ребенка… Эта семья стала навещать Наташу. Они православные верующие, поэтому накануне сложной операции Наташи супруги поехали в Полоцк. В монастыре у гроба Ефросиньи Полоцкой они молились. Произошло чудо – к Наташе приехала мама. Девочку прооперировали. Теперь мы все ждем ее выздоровления.

Я никак не могу привыкнуть к тем вещам, которые там, в госпитале, являются обыденными. У Наташи до операции были густые длинные волосы. После операции в палате я увидела ребенка абсолютно без волос. Я растерялась.

К Наташе приходили многие. Приходила незнакомая бабушка просила передать деньги, чтобы купить необходимое. Такая забота трогает детские души. Это очень мужественные дети. Но им все равно нужна моральная поддержка. Им очень нужно общение – поэтому в альбомах «Прикосновение» мы указывали номера их телефонов.



Ирина Шестеренник, директор кафе «Кекс», автор идеи проведения выставки-аукциона (слева) и Лариса Ивашкевич, учредитель детского благотворительного фонда «Прикосновение к жизни».

– Что подтолкнуло к идее создания фонда?

– Ничего не бывает случайного, все ради чего-то, но иногда нам не сразу это дано понять, когда-нибудь мы обязательно сможем ответить на этот вопрос. А надо ли? Просто фонд есть и так должно быть. Ольга Витальевна Олейникова, директор Республиканского научно-практического центра детской онкологии и гематологии, – постоянный клиент нашего салона. Как-то они разговорились с мастером Русланом, и он спросил: «А чем мы можем помочь?» Ольга Витальевна предложила помочь многочисленным мамам, которые все время проводят в больнице со своими детьми, и самим детям, хотя бы просто постричься. Наши мастера ездили туда и дарили эту маленькую, но очень важную радость прямо в больнице. Так завязались отношения, которые переросли в дружбу, а позже – в потребность помогать.



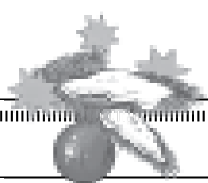
Игорь Вешняков

Игорь Вешняков родом из моего родного города (вроде случайность, но благодаря этому мои родственники смогут чаще помогать мальчику). К его дню рождения мы привезли клоунов, моя подруга испекла торт, купили свечи. У многих мальчиков на свете в 11 лет есть мечта – машина с пультом управления. Игорь из детского дома, он мечтал, но не верил, что это может сбыться. Мы привезли ему эту машину. В самом конце он задул свечи, загадал желание – и получил подарок! Сколько было счастья в глазах ребенка!

– Каковы ближайшие планы фонда?

– 15 января мы с белорусскими артистами организуем часовой концерт в больнице. Ведь не все дети и не все родители могут выехать за пределы больницы. 6 января на радио BY будет проходить благотворительный марафон «Сочельник – детям», будет работать горячая линия, где можно будет задать вопросы по оказанию конкретной помощи, будет определен пункт приема вещей, подарков. Будут приглашены те, кто в Беларуси занимается благотворительностью, им можно будет тоже задать вопросы.

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА
Газета, которая объединяет врачей и пациентов
WWW.RECIPE.BY
Тираж – 15 000 экз.
Стоимость подписки
Ведомственная:
Индивидуальная:



Аптечное дело в Израиле

Фармацевтическая деятельность в Израиле является лицензируемым видом деятельности. При этом лицензия требуется на открытие аптеки и на работу фармацевта (помощника фармацевта).
Существует ряд заболеваний, наличие которых допускает специалистов к работе в аптеке с ограничениями либо запрещает работать в аптеке.
О некоторых требованиях к работникам фармацевтической сферы «ЗГ» расскажет в этом номере.

Для работы в аптеке фармацевт (специалист с высшим фармацевтическим образованием) и помощник фармацевта (специалист со средним фармацевтическим образованием) должны иметь лицензии. Для получения лицензии должны быть выполнены следующие условия: фармацевт должен быть гражданином Израиля либо постоянно проживать на его территории, быть старше 21 года и иметь диплом о высшем образовании. При этом высшее учебное заведение (в Израиле или за рубежом) должно быть признано министерством здравоохранения и министерством образования Израиля. Министерство здравоохранения принимает у фармацевта квалификационный экзамен по одному или нескольким предметам, которые фармацевт изучал в ходе получения образования.

С 1979 года в Израиле нет учебных заведений, осуществляющих подготовку помощника фармацевта, однако Израиль признает диплом соответствующих учебных заведений других государств. Для получения лицензии на работу в качестве помощника фармацевта специалист должен быть гражданином Израиля или постоянно проживать на его территории, быть старше 20 лет и иметь стаж работы не менее трех лет в аптеке под руководством фармацевта, имеющего лицензию на фармацевтическую деятельность. Для получения лицензии помощник фармацевта также должен сдать квалификационный экзамен.

Владелец аптеки в Израиле может не иметь фармацевтического образования; для управления аптекой он нанимает ответственного фармацевта.

Ответственный фармацевт может возложить свои обязанности на другого фармацевта аптеки, имеющего лицензию, на срок не более 14 дней.

Помощников фармацевта владелец аптеки имеет право принимать на работу только в том случае, если в аптеке работает фармацевт, имеющий лицензию.

Помощник фармацевта имеет право отпуска лекарственных средств из аптеки по рецепту врача в любое время в присутствии ответственного фармацевта, а также в его отсутствие при условии предварительного письменного разрешения областного государственного врача, но не более четырех дней в течение каждых шести месяцев. Кроме того, в отсутствие ответственного фармацевта помощник фармацевта имеет право отпуска лекарственных средств с 13.00 до 15.00 и с 18.00 до 09.30 следующего утра (часы могут быть изменены с разрешения государственного врача).

В аптеке имеют право работать также студенты фармацевтического факультета.

После окончания ВУЗа и получения лицензии фармацевта бывший студент имеет право открыть аптеку в радиусе не менее 650 м от той аптеки, где он ранее проходил практику.

В аптеке запрещается работа людям, страдающим инфекционными контагиозными заболеваниями, включая кожные.

Если у министерства здравоохранения Израиля возникают обоснованные подозрения, что лицо, обратившееся за получением лицензии фармацевта или помощника фармацевта, страдает заболеванием, несовместимым с выполнением служебных обязанностей, Минздрав имеет право потребовать от данного лица прохождения проверки во врачебной комиссии. Комиссия состоит из трех специалистов и может работать как на постоянной основе, так и создаваться для каждого конкретного случая. Если вызывает сомнение психическое состояние проверяемого, то создается врачебная комиссия из трех врачей, имеющих степень по психиатрии.

Для лиц, которые уже работают в аптеке и проходят аналогичную проверку во врачебной комиссии, лицензия может быть приостановлена на определенный срок (максимальный – три месяца).

Список фармацевтов и помощников фармацевтов в конце года представляется ответственным фармацевтом в Минздрав. Если списочный состав специалистов изменился, сведения подаются в Министерство здравоохранения в течение семи дней после изменений.

Продолжение следует.
По материалам журнала «Рецепт»



Сергей Иванович ШАКУТИН

Директор ООО «Искамед»

– Значимых событий, связанных с деятельностью предприятия, в уходящем году было достаточно. Так, одним из приятных событий стало открытие новой современной аптеки, и особенно долгожданным – внесение Министерством здравоохранения Республики Беларусь изменений в Закон «О лекарственных средствах», что сняло ряд серьезных проблем, связанных с оборотом лекарственных средств на территории Республики Беларусь.

2009 год – год серьезных испытаний для предприятий, трудовых коллективов и людей в частности. Хочется пожелать того, что будет способствовать устойчивому положению предприятия на рынке: знаний, мастерства, творческого мышления, взаимопонимания в коллективе. И, конечно же, всем счастья, здоровья, любви, оптимизма и процветания на протяжении всего Нового года!

начало на стр.3

Алена, продавец-консультант, 27 лет:

– Пять лет назад я сделала пластическую операцию – уменьшила размеры ушей. Это была мечта всей моей жизни, начиная с раннего детства. То есть об операциях я тогда не знала, но как-то, придя из садика, насмешила дядю, принеся ему большие садовые ножницы и попросив обрезать мне уши. Такая мысль у меня возникла как раз после того, как дети в группе поняли, что помимо «ушастика» и «лопоухой» меня можно дразнить еще и «Чебурашкой». Эти большие оттопыренные уши были моим кошмаром на протяжении многих лет. Они пробивались сквозь самые невероятные прически, которые я придумывала в подростковом возрасте, чтобы их скрыть. Мне все время казалось, что на них все смотрят на улице, в транспорте. Про то, чтобы познакомиться с парнями и речи не шло – уши как бы перечеркивали всю мою личную жизнь. Когда поступила в торговый колледж, просто не представляла, как я буду работать с людьми, на практику в магазине надевала густой парик и жарилась в нем весь день. Очень долго уговаривала родственников помочь мне сделать пластическую операцию, но они меня отговаривали стандартными фразами про то, что нужно принимать себя такой как есть и что не внешность красит человека. Сама мысль о пластической операции приводила их в ужас. И когда я, наконец-то, сама скопила денег и сделала ее, они очень ругались. После операции моя жизнь очень изменилась. Я стала уверенной в себе, нашла хорошую работу, вышла замуж. Правда, муж, когда смотрит старые фото, говорит, что он полюбил бы меня и с прежними ушами. Я ему верю, но знаю, что сама я просто не рискнула бы с ним общаться из-за своих комплексов.

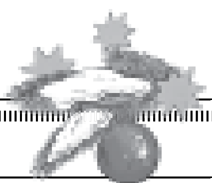
Иван, студент, 22 года:

– Сам я на пластическую операцию не пошел бы ни при каких обстоятельствах – мужчине, если у него нормальная сексуальная ориентация, это не пристало. А вот свою девушку, пожалуй, отправил бы, чтобы ей увеличили грудь на пару размеров.

Тамара Николаевна, артистка хора, 53 года:

– Мне кажется, в наше время пластические операции стали вполне нормальным, привычным явлением. То и дело читаешь или слышишь по телевизору о том, что та или иная звезда изменила форму носа, увеличила или уменьшила грудь, разгладила морщины или убрала лишние сантиметры с талии. И я думаю, любая женщина втайне завидует им за то, что у них есть такая возможность. Ведь после сорока лет каждый раз, когда подходишь к зеркалу, ищешь на лице новые морщины, новые признаки надвигающейся старости. В такие моменты очень многое готов отдать для того, чтобы остановить этот процесс. Я, конечно, слежу за собой, все говорят, что я выгляжу намного моложе своего возраста. Но все равно, наверное, с большим удовольствием пошла бы на пластическую операцию, которая позволила бы выглядеть лучше. Убрала бы морщины, разгладила кожу или укрепила лицо золотыми нитями, как это делала Пугачева. Конечно, понятно, что эффект всех операций не очень долгосрочный. Но все равно продлить молодость хотя бы на лишние год – два было бы очень здорово. Особенно сейчас, когда у меня завязались отношения с мужчиной, который на 15 лет меня моложе. Но, к сожалению, эти операции очень дорогостоящие, и средств, необходимых для их проведения, у меня нет.







Роман Александрович ЕВСЕГНЕЕВ

Заведующий кафедрой психиатрии БелМАПО, председатель правления Белорусской психиатрической ассоциации, профессор, главный редактор научно-практического журнала «Психиатрия»

- Для нашей специальности 2008 год был годом постепенного, эволюционного развития – без каких-либо резких перемен и судьбоносных событий. Наиболее важными событиями уходящего года для меня стали создание, регистрация и выход в свет научно-практического журнала «Психиатрия» – органа Белорусской психиатрической ассоциации, переиздание в издательстве «Беларусь» моей книги «Психиатрия для всех», проведение двух белорусско-шведских образовательных семинаров для молодых психиатров Республики Беларусь. Кроме того, в течение года была завершена работа над новой версией «Протоколов диагностики и лечения психических и поведенческих расстройств в системе здравоохранения Республики Беларусь», велась работа по внесению поправок и изменений в Закон о порядке оказания психиатрической помощи, совершенствовалась работа нашей кафедры и многое другое.

Хочу пожелать врачам-психиатрам нашей страны, чтобы в новом году наша специальность стала более уважаемой, востребованной и ценимой в обществе, чтобы (как и во многих странах мира) повысилось ее место в системе приоритетов отечественного здравоохранения, и чтобы наши коллеги получали удовольствие от своей повседневной работы.

К алкоголю и его потреблению в нашем обществе существует двойственное отношение: с одной стороны – «пить – здоровью вредить!», а с другой – «кто же сейчас не пьет?». На наш взгляд, это связано с тем, что потребление алкоголя часто рассматривается медициной с двух крайних позиций: норма (трезвость) и болезнь (алкогольная зависимость). При этом в обществе трезвенники составляют меньшинство: от 40% всего населения (включая несовершеннолетних и пожилых) до 10-15% взрослого населения. В связи с этим у многих людей возникает вопрос: «Так ли вредно употребление спиртного, если оно так распространено, да и сами врачи, постоянно твердящие о его вреде, вряд ли являются трезвенниками?». Поэтому цель данной статьи не только рассказать о реальных опасностях и вреде, которые несет чрезмерное употребление алкоголя, но и о том, что же является его потреблением с минимальным для здоровья риском.

Пить много, пить в меру или не пить совсем –
что выбрать вам?

Начнем с некоторых важных определений. Что такое потребление, злоупотребление алкоголем и зависимость от алкоголя?

Само по себе потребление алкоголя, как и многих других веществ, является видом поведения человека. Алкоголь способен вызывать у людей злоупотребление и зависимость. Под злоупотреблением понимают такой вид потребления, который наносит вред физическому (повышение давления, поражение печени, сердца и нервов) и психическому здоровью человека (бессонница, депрессия, тревога), а также может нарушать профессиональную (увольнение), семейную (разводы, скандалы) и общественную (аресты, нетрезвое вождение) жизнь человека. В быту злоупотребление алкоголем часто называют пьянством.

Злоупотребление уже является болезненным состоянием и требует вмешательства врача, но на этом этапе им может оказаться и обычный терапевт или невропатолог, имеющий навыки краткосрочного вмешательства при алкогольных проблемах. Зависимость от алкоголя – это тяжелая болезнь, такая же, как гипертония или сахарный диабет, при наличии которой человек нуждается в помощи других врачей – нарколога или психотерапевта.

Зависимость от алкоголя включает сочетание нарушений поведения, мышления и физических функций организма, развивающееся после многократного применения алкоголя. Основными симптомами зависимости от алкоголя являются сильная непреодолимая потребность «выпить» («тяга»); нарушение способности контролировать прием алкоголя (начало и окончание выпивки и дозу); желание или неудачные попытки сократить или контролировать выпивки; состояние отмены (абстинентный синдром) при прекращении или уменьшении приема алкоголя и облегчение этого состояния при выпивке; толерантность – постепенное увеличение потребляемой дозы алкоголя; игнорирование других интересов и увеличение времени выпивок; и, наконец, продолжение выпивок при их явном вреде для здоровья. Диагноз зависимости может быть поставлен при наличии трех или более из этих признаков, обнаруживаемых на протяжении одного месяца в течение прошедшего года (например, еженедельные однодневные тяжелые выпивки по пятницам после работы или четыре недельных запоя за год).

Если в обществе злоупотребляют алкоголем от 5 до 10% населения и имеют зависимость от алкоголя еще 4% населения (2% женщин и 6% мужчин), то среди оставшейся части населения еще около 10-20% обнаруживает чрезмерное потребление алкоголя. Чрезмерным или опасным потреблением алкоголя считают те его уровни или виды, которые при их продолжении приведут к ущербу для здоровья (т.е. то, что в дальнейшем станет злоупотреблением).

Алкогольные проблемы это не только вред для здоровья и психики, но и различные профессиональные, семейные и общественные последствия чрезмерной выпивки.

Продолжение следует

Алексей АЛЕКСАНДРОВ,
главный нарколог МЗ РБ

Закон – то, что мы разъясняем

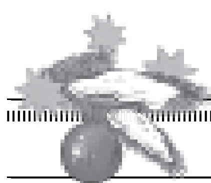
«Нам положен льготный цифровой слуховой аппарат, но модель, которую предлагают, не устраивает. Возможно ли получить наличные деньги взамен льготного аппарата на приобретение более качественной модели? Каков порядок получения льготного слухового аппарата?»

Галина



В соответствии с п. 2 ст. 11 Закона Республики Беларусь от 14.06.2007 года о государственных социальных льготах, правах и гарантиях для отдельных категорий граждан дети-инвалиды в возрасте до 18 лет имеют право на обеспечение техническими средствами социальной реабилитации в соответствии с Государственным реестром (перечнем) технических средств социальной реабилитации в порядке и на условиях, определяемых Правительством Республики Беларусь. Государственным реестром (перечнем) технических средств социальной реабилитации, утвержденным Постановлением Совета министров Республики Беларусь от 11 декабря 2007 года N 1722, предусмотрены технические средства социальной реабилитации для граждан с нарушениями органов зрения и (или) слуха, среди которых значатся слуховые аппараты, в том числе с ушными вкладышами индивидуального изготовления. Слуховыми аппаратами в соответствии с Положением о порядке обеспечения граждан техническими средствами социальной реабилитации государственными организациями здравоохранения, также утвержденным вышеуказанным Постановлением, дети инвалиды обеспечиваются бесплатно на основании медицинского заключения ВКК, выдаваемого после комплексной диагностики, проведенной врачом-отоларингологом государственной организации здравоохранения, через магазины «Белмедтехника» по месту жительства. Закупка их осуществляется за счет средств республиканского бюджета, законодательство не предусматривает возмещение оплаты приобретенного иным способом слухового аппарата.

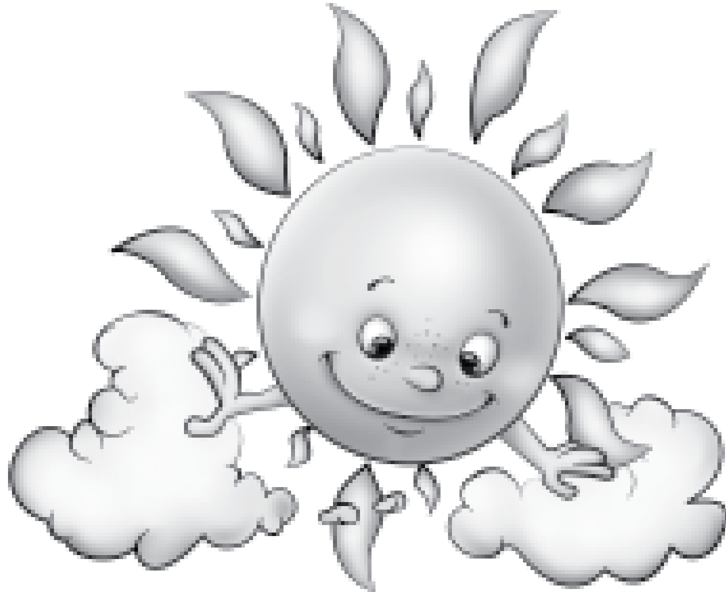
Антон СМИРНОВ, юрист



Оказывается!

Утреннее солнце может спасти от зимней депрессии

Канадские ученые считают, что почти половина людей в северных странах зимой страдает от нехватки солнечного света.



Доктор Simon Young из Университета Макгилла доказал, что благотворное влияние солнечного света связано с обменом серотонина. Также он вычислил, что средний канадец зимой видит дневной свет не более получаса в день. Время, проведенное на солнечном свету, влияет на поведение человека. Свет делает людей более приятными в общении и менее конфликтными.

Считается, что в Канаде около 2-3% населения страдают сезонным аффективным расстройством, самым тяжелым нарушением настроения, связанным с нехваткой солнечного света.

Смейтесь до упада... давления!

Обезболивающее действие хохота подтверждено многими исследованиями. Особенно это касается облегчения хронической боли при артрите, повреждениях позвоночника, неврологических заболеваниях. Некоторые врачи полагают, что смех провоцирует выброс в кровь эндорфинов – веществ, обладающих болеутоляющим действием.



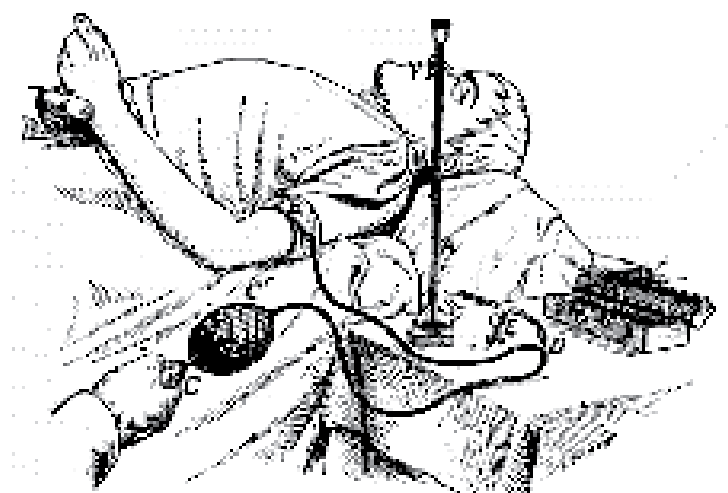
Хохот можно назвать «внутренней пробежкой». Как и во время обычной утренней пробежки, давление сначала подскакивает, а затем постепенно опускается ниже предшествующего тренировке уровня. Конечно, не стоит экспериментировать при очень высоком артериальном давлении – смех все же не относится к средствам интенсивной терапии...

По сути дела смех – это дыхательная гимнастика. Для него даже есть санскритское название: хасья-йога. «Хо-хо» идет из живота (от диафрагмы), «ха-ха» – от сердца, из грудной клетки, «хи-хи» – от... третьего глаза. В идеале, конечно, надо бы освоить и разработать все эти разновидности смеха, но наибольшее терапевтическое значение на сегодняшний день приписывают именно глубокому смеху – хохоту.

Смех уже давно прописывают как средство преодоления стресса (научно доказано, что он подавляет выработку четырех основных гормонов стресса). Недавно японские ученые выяснили, что смех непосредственно влияет и на уровень сахара в крови.

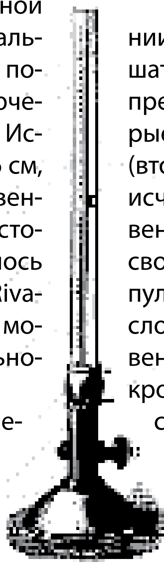
Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное «побочное действие» – хорошее настроение.

История изобретений



История неинвазивного измерения артериального давления берет свое начало с 1833 года, когда в практику вошел аппарат J. Herrison, состоящий из стеклянной трубки, соединенной с резиновой воронкой, имеющей в нижней части гибкую мембрану и заполненной ртутью. С помощью воронки создавалась компрессия в районе запястья, и регистрировался уровень ртути, при котором прекращались пульсации ртути в трубке. Фактически этот аппарат позволял получать лишь оценку систолического артериального давления (САД) в лучевой артерии.

Аппарат с окклюзионной манжетой, предложенный в 1896 году Scipione Riva-Rocci, получил широкое распространение благодаря удачной конструкции, принципиально не изменившейся за последние 100 лет за исключением ширины манжеты. Исходно она составляла 5-6 см, что приводило к существенному завышению АД. Систолическое АД определялось с помощью аппарата Riva-Rocci пальпаторно (по моменту появления дистального пульса).



Достаточно точные методы измерения диастолического АД в то время оставались все еще недоступны для практических врачей.

В начале 20-го века Theodore Janeway предпринимал попытки использовать для измерения АД звуковые эффекты, отмеченные им при окклюзии конечностей, но метод не был доведен им до конкретной реализации.

8 ноября 1905 года на заседании общества «Научные совещания Клинического военного госпиталя» было заслушано сообщение Николая Сергеевича Короткова «К вопросу о методах исследования кровяного давления».

Вот реферат этого доклада.

«На основании своих наблюдений докладчик пришел к тому заключению, что вполне сжатая артерия в нормальных условиях не дает никаких звуков. Воспользовавшись этим явлением, он предлагает звуковой метод определения кровяного давления на людях.

Рукав Рива-Роччи накладывается на среднюю треть плеча; давление в рукаве быстро повышается до полного прекращения кровообращения ниже рукава. Затем, предоставив ртути манометра падать, детским стетоскопом исследователь выслушивает артерию тотчас ниже рукава. Сперва не слышно никаких звуков. При падении ртути манометра до известной высоты появляются первые короткие тоны, появление которых указывает на прохождение части пульсовой волны под рукавом. Следовательно, цифры манометра, при которых появился первый тон, соответствуют максимальному давлению.

При дальнейшем падении ртути в манометре слышатся систолические компрессионные шумы, которые переходят снова в тоны (вторые). Наконец, все звуки исчезают. Время исчезновения звуков указывает на свободную проходимость пульсовой волны; другими словами, в момент исчезновения звуков минимальное кровяное давление превысило давление в рукаве. Следовательно, цифры манометра в это время соответствуют минимальному кровяному давлению. Опыты на животных дали положительные результаты. Первые звуки-тоны появляются (на 10-12 мм рт. ст.) раньше, нежели пульс, для ощущения которого на лучевой артерии требуется прорыв большей части пульсовой волны».

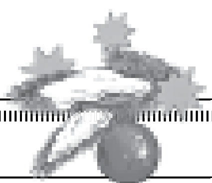
Сообщение о докладе было опубликовано в журнале «Известия Императорской Военно-медицинской академии» в декабре 1905 года.

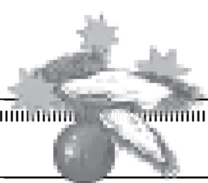
Именно с этих событий ведет начало достаточно точный аускультативный метод неинвазивного измерения как систолического, так и диастолического АД, который продолжает оставаться наиболее распространенным и надежным методом измерения АД в клинической практике.



Трудно переоценить значение открытия Н. С. Короткова как для практики, так и науки. Необходимо подчеркнуть, что приоритет Н. С. Короткова в открытии наиболее популярного во всем мире неинвазивного метода измерения систолического и диастолического артериального давления не оспаривается ни одним серьезным исследователем. Термины «тоны Короткова» и «измерение по Короткову» остаются одними из самых распространенных в медицинской практике большинства стран мира.

129 000 рублей
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА!
Электронные тонометры
№1 В БЕЛАРУСИ!
• измерение при АРИТМИИ
• адаптер в комплекте
• гарантия 3 года
• в аптеках Вашего города
Новый тонометр по специальной ЦЕНЕ!
microlife
www.microlife.by





Punctum saliens

Вниманию специалистов

Теломеры: от чего зависит продолжительность жизни

Молекулярный биолог, профессор Элизабет Блэкберн – одна из самых активно работающих и признанных ученых в США сегодня. Всю жизнь она изучает теломеры – окончания хромосом, которые напрямую влияют на продолжительность жизни клетки. Блэкберн перекинула «мостик» от клетки к человеку, из лаборатории в клинику, и сейчас изучает молекулярные механизмы старения и продолжительности жизни на уровне целостного организма.

Она получила, пожалуй, все возможные научные награды, кроме Нобелевской премии. Одна из них – международная Heineken Prize for Medicine, присуждается за вклад фундаментальных наук в медицину. Это признание огромной важности научной работы для медицины и продления жизни. На церемонии представления было сказано: «Исследование теломер стало центральным компонентом биологии только благодаря новым открытиям, сделанным в лаборатории Блэкберн».

– Профессор Блэкберн, теломеры уже с самого момента их открытия начали рассматривать как своеобразные «ключики» к продлению жизни не только на клеточном, но и на более высоком уровне организации материи. Старение клеток – старение организмов – старение человека: много ли между ними общего? Насколько схожи механизмы?

– Исследования последних лет предоставляют нам все больше доказательств в пользу того, что процессы, происходящие в клетке, непосредственно влияют на организм в целом. Например, длина теломер, их активность связаны с риском возникновения возрастных заболеваний (в частности рака). Конечно, здесь задействовано множество других факторов, но все-таки связь оказалась гораздо более выраженной, чем считалось прежде. Клетка в пробирке и клетка в организме могут вести себя совершенно по-разному. Проведя успешный эксперимент с клеткой в лаборатории, вы никогда не знаете, как она будет вести себя «в теле», здесь существует огромное количество возможностей.

– И все-таки старение генетически запрограммировано?

– Это один из главных вопросов дня, но не только для генетиков! Я лично уверена, что старение во многом определяется генетикой, но только частично и только в определенных аспектах. Отсюда возникает и другой вопрос: в какой степени генетика влияет на продолжительность жизни? Однозначного ответа тоже пока нет. При исследовании людей, проживших 100 лет и около того (пока это очень небольшая часть населения, а значит – исключения), особенно у потомственных долгожителей и их семей, действительно обнаруживается, что определенные гены представлены более часто, чем у большинства обычных людей. Независимо от того, курили они или нет, питались хорошо или нет, занимались ли физическими упражнениями и так далее, «генетический фактор» здесь налицо. Но если посмотреть на «нормальных» людей, большая часть которых умирает не в сто лет, а раньше от обычных возрастных заболеваний, то выясняется, что генетический компонент играет здесь гораздо меньшую роль. У большинства продолжительность жизни во многом определяется условиями, экологией, поведением и многими другими факторами, которые в комплексе дают хороший результат. Генетический компонент тоже присутствует, но в процентном отношении «теряется» среди других. Вы можете существенно продлить себе жизнь, следуя определенным правилам, культивируя определенное поведение. Гены в данном случае уже не будут играть большой роли, если у вас нет явных генетических отклонений.

Еще один показательный и не вполне объяснимый момент: долгожители обычно умирают очень быстро, как говорится, «в один день», они не болеют долго (их организм не борется с болезнью). Итак, продолжительность жизни определяется многими вещами. Я хочу понять, как генетический фактор влияет не просто на продолжительность жизни, а на продолжительность здоровой жизни. Какие-то гены напрямую влияют на этот процесс, но это надо еще изучать. Есть гены, которые влияют косвенно, ускоряя или замедляя возникновение возрастных заболеваний. Но это лишь два «начальных» уровня. Я уверена, что все гораздо сложнее.

– Сегодня даже молекулярные, клеточные биологи, генетики работают разрозненно и едва понимают друг друга, что уж говорить о представителях других дисциплин… Возможно ли такое объединение?

– Глубокое проникновение в предмет еще не означает, что такие специалисты не могут сотрудничать. Наука – это открытые глаза и рот. Я имею в виду стремление воспринимать и распространять идеи. Мой подход – смотреть по сторонам, а не зацикливаться на узком исследовании, результат которого предсказуем. Кроме того, я считаю, что мы – биологи – должны опережать события и сами идти в клинику, а не ждать много-много лет, когда применение полученных когда-то результатов станет очевидным.

– Расскажите о вашем опыте сотрудничества с медиками. Трудно ли это было? Каковы результаты?

– Конечно, молекулярные биологи, имеющие дело с отдельной клеткой, выращенной в культуре, и клиницисты, которые исследуют и лечат конкретных людей, говорят на разных языках. Но все-таки они могут найти общий язык и точки соприкосновения. В конце фундаментальных исследований в биологии всегда живой человек, и ученому просто необходимо совершить этот прыжок в сторону клинических исследований. Мы это сделали в 2000 г.: после долгих лет, проведенных в лаборатории, в ограниченном мирке, будучи узким специалистом, я была вынуждена изучить другую область.

Клинический психолог, профессор Эльза Эпел, обратилась в нашу лабораторию с предложением о сотрудничестве. Она работала с пациентками разного возраста, матерями, имеющими хронически больных детей и вынужденными ухаживать за ними на протяжении многих лет. Эпел решила проверить, какое влияние оказывает хронический стресс на процессы, происходящие в клетке, и, прежде всего, – на теломеры. Мы провели очень много времени, разговаривая, пытаясь понять суть работы друг друга, они учили меня, объясняя, в чем заключаются клинические исследования, а я их – погружая в лабораторную работу. И мы взялись за это исследование, и через четыре года получили и опубликовали результаты, которые поразили даже нас самих. Дело в том, что еще в 1980-1990-х годах ученые предполагали, что между укорочением теломер и более быстрым старением и сокращением продолжительности жизни человека существует связь. Однако прямых экспериментальных доказательств этому не было. Так же как не было доказательств и другому предположению, которое многим и вовсе казалось очевидным: длительный стресс укорачивает жизнь. Мы объединили эти два пункта в одном исследовании и показали, что у людей, находящихся под воздействием длительного стресса, теломеры укорачиваются гораздо быстрее, чем у их ровесников, находящихся в обычной ситуации. Длина теломер у женщин, испытывающих подобный стресс, эквивалентна их длине у тех, кто на 10 лет старше, но ведет нормальную жизнь. Так что можно утверждать: стресс сокращает жизнь на 10 лет. Потом мы продолжили исследования и начали изучать длину и активность теломер у людей с различными заболеваниями, которые являются основными причинами смерти. Исследования еще не закончены, но уже на этом этапе ясно, что главные категории факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний связаны с низкой теломеразной активностью.

– Помимо клиники, что самое важное для вашей лаборатории сегодня, а возможно, – и для вашей области исследований?

– Главная задача – понять, как теломеры ведут себя в организме живого человека, какова их роль на молекулярном, клеточном, организменном уровне. Для этого нужно узнать, что же они в действительности собой представляют, получить не столько «портрет» теломеры, сколько «фильм» с их участием. То есть мы изучаем и наблюдаем их в динамике, используя самые современные скоростные сверхчувствительные методы и оборудование. Эта задача представляется мне очень важной для молекулярной биологии в принципе, поскольку эта область становится все более «горячей», и к ней каждый год подключаются тысячи и тысячи биологов. Это не случайно, поскольку она напрямую связана с вопросами жизни и смерти клетки.

– Говоря обо всем этом, нельзя не упомянуть российского ученого Алексея Оловникова, который является родоначальником этой области. Вам приходилось контактировать с ним?

– К сожалению, я не знакома с ним лично, хотя однажды он прислал мне очень приятное деловое письмо по поводу одного мероприятия. Но мы не сотрудничаем. Возможно, причина в том, что у него, насколько я могу судить, не много работ в англоязычных журналах, особенно в последнее время. Теоретическая биология, в отличие, например, от теоретической физики, не представляет собой отдельной, системной дисциплины, ее попросту не существует, и это очень плохо. Но есть люди, которые именно этим занимаются, и Алексей Оловников – как раз один из них. Еще несколько десятилетий назад в Советском Союзе, когда никто еще не подозревал о существовании теломер – окончаний хромосом, он теоретически предсказал их существование, и его догадка оказалась верной. Это произвело на меня сильное впечатление. Он человек глубоко мыслящий, обладающий богатейшими идеями – это в современной науке большая редкость.

«В мире науки», 2008

Плацебо называют любой положительный результат, который связан исключительно с верой человека в лечение. Слово «плацебо» может иметь три различных значения. В первом случае это чисто психологическое улучшение состояния: например, пациентка верит, что пищевая добавка уменьшает вызванные болезнью отеки, хотя медицинское обследование не показывает изменений. Это также могут быть и психофизиологические улучшения: уменьшение боли, депрессии, исчезновение каких-то проявлений болезни. В третьем случае, эффект плацебо – это просто естественное выздоровление с течением времени, которое пациент (или врач) ошибочно приписывают лечению.

«Я приношу удовольствие»

Именно это в переводе с латыни означает слово «плацебо».

Большинство исследователей этого феномена согласны с тем, что плацебо не определяет исход или развитие болезни, но влияет на общее состояние, особенно если речь идет об ощущениях боли или дискомфорта. Однако есть и более объективные показатели, подверженные плацебо: например, температура тела или заживление ран.

Больное воображение?

Фактически, с точки зрения западной медицины, большинство методов лечения до последних десятилетий были тем самым плацебо, то есть бесполезными лекарствами. Так, в средневековой Европе популярными средствами были мох с черепа умерших насильственной смертью, паутина, слюна постящегося человека, прижигания и масло из кирпичей. Наверняка большое количество пациентов того времени могли бы рассказать, как сильно помогли им все эти снадобья.

Современная же медицина накопила массу отдельных описаний эффекта плацебо. Например, в 1950-х годах во время ангины хирурги делали операции для облегчения боли в горле. Сейчас такая практика признана устаревшей и бесполезной. Однако в те времена, примерно три четверти пациентов сообщали, что боль действительно стала меньше. Дальнейшие исследования показали, что половина пациентов сообщала об улучшении, даже если врач просто имитировал операцию, не делая надреза!

Американский врач Эдзард Эрнст сообщил, что некоторые пациенты чувствовали себя значительно лучше после электрокардиограммы, ошибочно принимая диагностическую процедуру за метод лечения.

Стандартная оценка гласит, что около 40% пациентов, получивших бесполезное лекарство, испытывают улучшение. Однако в реальности эффект плацебо варьируется от 0% до 100% в зависимости от ситуации. Так обзор, проведенный американскими психологами в 1993 году показал, что если и врач, и пациент верят в эффективность бесполезного средства, то эффект может достигать 70%.

Двойные слепые

Поскольку эффект плацебо оказался так распространен, он поставил под угрозу данные о том, насколько хорошо действуют препараты. Для того чтобы его исключить, был разработан принцип «двойных слепых рандомизированных клинических испытаний».

Практически все лекарственные препараты проходят такие исследования, без них нельзя говорить об эффективности того или иного средства. Основная идея таких исследований в том, что помимо группы пациентов, получающих экспериментальное средство, нужна вторая группа, получающая плацебо – безвредное вещество без лекарственного действия, чаще всего это обычная глюкоза. При этом ни пациенты, ни врачи, назначающие средство, не знают, кто в какой оказался группе: это и имеется в виду под «двойной слепотой».

Популярные сейчас пищевые добавки или гомеопатия обычно не проходит клинических испытаний по двойному слепому методу. Так что независимо от отзывов пациентов, неизвестно, насколько эти средства реально эффективны.

В ожидании чуда

Распространенный миф гласит, что таkому самовнушению подвержены только чувствительные невротики. Это совершенно не верно. Не было выявлено никакой связи между типом личности человека и эффектом плацебо.

Силу плацебо-эффекта определяет не столько сам человек, сколько условия, в которых происходит лечение. Например, исследования показали, что красные таблетки «эффективнее» синих, а белый халат на специалисте сам по себе усиливает плацебо. В наибольшей же степени эффект зависит от ожиданий пациента. Другими словами, чем больше человек верит в то, что лечение ему поможет, тем больше вероятность, что возникнет плацебо-эффект.

Этим частично объясняется, почему так велик плацебо-эффект всевозможных альтернативных методов. Даже если средство неэффективно по данным клинических испытаний, практикующий специалист, как правило, убежден в его действенности и убедителен сам. Такие специалисты долгое время выслушивают жалобы больного, проявляют сочувствие к самым неясным симптомам и стараются уверить в успехе. Напротив, обычный врач, скорее всего, окажется замотан из-за большого количества пациентов, не станет тратить много времени на прием, и в случае неопределенности в диагнозе или прогнозе так и скажет об этом пациенту.

Специалисты по медицинской этике давно обсуждают, можно ли сознательно использовать плацебо-эффект во врачебной практике. Как-никак давать людям сахарные таблетки, уверяя, что это последнее слово в медицине, как минимум, неэтично. Однако это и необязательно.

Современным врачам рекомендуют по возможности уделять больше времени пациентам; обсуждать с пациентами различные варианты лечения, позволяя им самим принимать решения; стараться давать как можно более позитивную консультацию. Такое поведение врача позволяет улучшить самочувствие пациента более чем на 60% без лечения, к сожалению, как мы знаем из опыта, встречается такое поведение не часто.

Откуда берется плацебо-эффект?

Наиболее современная теория – нейрохимическая. Так, ученый Левин и его коллеги выяснили, что плацебо-эффект связан с выработкой эндорфинов – естественных «наркотиков» мозга. Вероятно, эндорфины, уменьшая стресс и болевые ощущения, могут улучшить общее самочувствие. Однако эта гипотеза пока находится на стадии исследований, и плацебо-эффект во многом остается загадкой.

Владимир Максимович ЦЫРКУНОВ

Заведующий кафедрой инфекционных болезней Гродненского государственного медицинского университета, доктор медицинских наук, профессор

- В 2008 году было много событий светлых и, к сожалению, темных. Сам я живу, стараясь опередить время и события, спешу жить. Это намного интереснее, чем констатировать что-то завершившееся. Помните выражение «Спешите делать добро»? Следуя этому прекрасному постулату, стараюсь делать больше добрых дел людям за отпущенное Всевышним для меня время. Главное для меня то, чтобы жизнь, которую я проживу, родные, коллеги, друзья и даже чиновники оценили как СОБЫТИЕ.

Поздравляю всех коллег, кто прямым и косвенным образом прикоснулся к Гродненскому медицинскому университету с 50-летием Alma Mater.

В новом году, уважаемые коллеги, желаю здоровья, удачи, личного счастья, достичь в краткий срок максимальной профессиональной оценки коллегами и государством, получать соответствующую вашему профессионализму заработную плату, работать во благо тех, кто вас родил, воспитал, выучил и предоставил возможность работать. Перспектива только за вами, дорогие коллеги, меньше обижайтесь на других, будьте самокритичны, не будьте занудами, не стоните, не бросайте своих земляков, Беларусь – лучшая страна в мире. Будьте патриотами и Народ к вам потянется!

Эффективно снимает симптомы простуды и гриппа:
Паракомби
Рецепт цитрусовой свежести и здоровья
10 шипучих таблеток со вкусом лимона и апельсина
С
MaxPharma



- На мой взгляд, одним из главных достижений 2008 года является введение в классификатор медицинских профессий специальности «клинический фармаколог».

Пока достаточного количества таких специалистов у нас в стране нет. Белорусская медицинская академия последипломного образования и медицинские университеты только в следующем году начнут их подготовку.

В новом году коллегам желаю здоровья. И еще – повышения престижа нашей профессии. С одной стороны – от врача требуют качественного лечения и внимания к пациенту, с другой – на нем лежит огромный объем «бумажной» работы, заполнение самых разных форм отчетности. А надо просто лечить людей. Но, исполняя свой долг, врач вправе иметь социальные гарантии и нормальные условия труда.

Александр Васильевич
ХАПАЛЮК

Заведующий кафедрой
клинической фармакологии
и терапии БелМАПО,
главный редактор журнала
«Лечебное дело»,
доктор медицинских наук,
профессор

Что подаем?

Новогодний стол для диабетика

«Мама давно болеет диабетом. Скоро Новый год. Хочется приготовить что-то вкусное и полезное для нее. Посоветуйте».

Анжелика

Плов из гречки «Роскошь»

Для плова понадобится два стакана гречки-ядрицы, промытой и прокаленной на сухой сковороде. Прокаливаем 5 минут, все время помешивая. Тогда гречка приобретет очень приятный вкус.

В казан или гусятницу наливаем растительное масло, кладем две мелко порезанные луковицы, спассеруем их. Туда же опускаем 500 г постной говядины, нарезанной небольшими кусочками. Обжариваем. Далее – 500г моркови, тертой на крупной терке или нарезанной брусочками или соломкой. Заливаем все это двумя стаканами воды, солим по вкусу и доводим почти до готовности при закрытой крышке.

Затем ровным слоем высыпаем прокаленную гречку в казан, солим и заливаем еще двумя стаканами воды. Потом – лавровый лист и 2-3 перца горошком. Закрываем крышку и тушим на самом медленном огне 20-30 минут. Гречка должна быть набухшей, рассыпчатой.

На красивое блюдо выкладываем гречневый плов горкой.

Фаршированные кабачки «Лодочка любви»

Молодой кабачок чистим, разрезаем вдоль. Ложкой удаляем серединку. Получается что-то вроде лодочек.

Начинка: грибы, лук (чистим и мелко режем) слегка обжариваем. Добавляем мякоть кабачка и один очищенный помидор. Солим. Добавляем много зелени и одно яйцо.

Слегка присаливаем половинки кабачка. Выкладываем горкой начинку. На противень наливаем немного воды и выкладываем лодочки. Запекаем в течение 20 минут.

Салат «Здоровье»

Черешковый сельдерей, китайская капуста (можно взять и белокочанную молодую), свежая морковь. Все овощи нарезаются длинными полосками. Домашний сыр или сыр Адыгейский режется некрупными кубиками и несколько долек грейпфрута, очищенного от жилок и кожицы.

Отдельно подается в масленке оливковое масло, предварительно настоянное на любимых травах и специях.

Запеченные яблоки с корицей

Ученые доказали, что корица восстанавливает чувствительность тканей к инсулину и помогает контролировать уровень сахара в крови. А потому важно употреблять хотя бы грамм корицы в день.

Яблоки моем. Удаляем сердцевину. Начиняем ее смесью орехов и все посыпаем корицей. Если яблоки кислые – посыпаем сахарозаменителем или фруктозой. Но лучше обойтись без них.

Укладываем в форму, предварительно налив две-три ложки воды на дно. Ставим в духовку и запекаем 20 минут при температуре 180 градусов.

Очень вкусны такие яблочки с рябиной или тыквой в качестве начинки. Если же вместо орехов, рябины или тыквы внутрь яблока положить ложечку творога, получится совсем диетическое блюдо. Творожным кремом можно украсить яблоки.

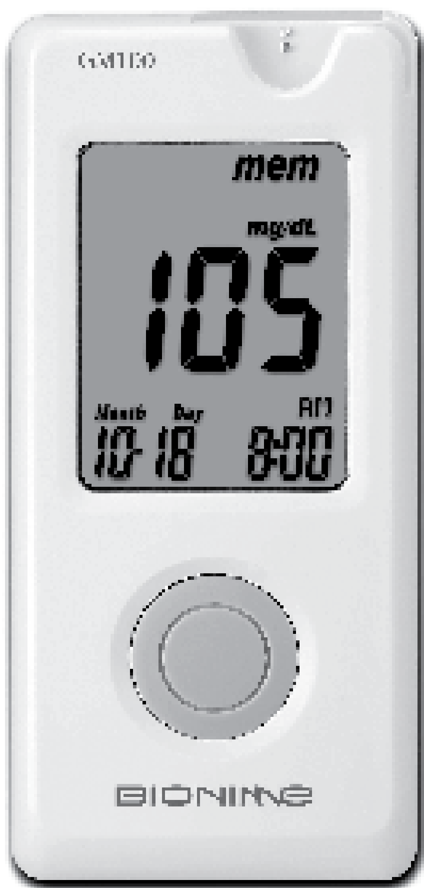
Коктейль «Бодрый»

Одно большое манго, четыре маленьких яблока и 250 г огурцов.

Приготовим сок из всех ингредиентов. Затем взобьем его с кусочками льда.

Ваш помощник в контроле диабета

В наше время, когда технический прогресс развивается с большой скоростью, технологии постоянно внедряются и в сферу медицинских приборов. Причем, вопреки расхожему мнению, не всегда новое стоит дорого. Зачастую передовые разработки призваны существенно экономить финансовые средства потребителей. Ярким примером стала разработка швейцарской компании BIONIME, благодаря которой измерение глюкозы в крови стало дешевле. Сейчас измерения можно проводить чаще и, при этом, платить меньше.



С появлением на нашем рынке приборов для измерения сахара крови в домашних условиях, жизнь людей, больных диабетом, стала значительно легче. И сейчас сложно представить, что каждому из них надо было бы регулярно посещать поликлинику и сдавать анализы там. Насколько часто человек, болеющий диабетом, может это делать?

А ведь именно от регулярности измерения сахара крови зависит правильность подбора лекарственных средств. Разовые и редкие измерения уровня глюкозы в крови не способны отразить истинного состояния при диабете, поскольку уровень сахара может значительно изменяться в течение дня. А не зная точных показаний и не имея полной картины заболевания, врачу очень сложно подобрать правильное и оптимальное лечение.

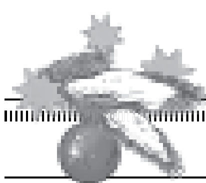
Появившийся недавно в Беларуси глюкометр BIONIME – GM 100 станет хорошим помощником при контроле диабета. Новый прибор прост в использовании – теперь, благодаря новым технологиям и разработкам, не надо вводить коды в глюкометр, там их в принципе нет, золотые контакты обеспечивают GM 100 необходимую точность, а стоимость одного измерения сахара в крови составляет всего 780 белорусских рублей*.

В компании BIONIME уверены, что их приборы призваны облегчить жизнь людей с диабетом. Ведь диабет (если его держать под контролем) это не болезнь, а другой образ жизни. Жизни, которая может быть полноценной даже с таким недугом.

Перед применением внимательно изучите инструкцию и проконсультируйтесь с врачом.

Рег.уд. МЗ РБ № ИМ-7.94636
от 28.08.2008 г.

*рекомендованная розничная цена упаковки тест-полосок 50 шт – 39 000 белорусских рублей



Оказывается!

Хирурги нравятся женщинам больше, чем врачи других специальностей

Мужчины хирурги действительно выше и привлекательнее коллег «нехирургов», но до голливудских звезд им далеко. К такому выводу пришли испанские ученые, проведя обсервационное исследование, сравнивающее фенотипические различия между тремя категориями мужчин – врачи хирурги, врачи общего профиля и звезды Голливуда, исполнившие роли врачей в фильмах.

Методом рандомизации в 700-коечном госпитале Барселонского Университета были отобраны 12 хирургов и 14 терапевтов, которые соответствовали по возрасту (52 ± 7) и полу (мужской) группе контроля. В группу контроля вошли такие актеры как Харрисон Форд, Джордж Клуни и Хью Лаури. Фотографии участников исследования и членов группы контроля, которые были беспорядочно размещены на листе бумаги, были оценены 8 независимыми экспертами – женщинами: тремя докторами и пятью медицинскими сестрами.

Средний рост терапевтов составил 172,6 см, в то время как средний рост хирургов – 179,4 ($p=0,01$). Хирурги имели значительно более высокие баллы оценки внешних данных, чем терапевты (4,39 против 3,65, $p=0,01$). Звезды Голливуда, в свою очередь, имели более высокие баллы оценки внешних данных, чем хирурги (5,96 против 4,39, $p=0,003$) и терапевты (5,96 против 3,65, $p=0,003$). Несмотря на то, что результаты исследования оставались конфиденциальной информацией, в госпитале было множество слухов и обсуждений. В том числе заключались пари, предусматривающие денежные выигрыши, что авторы исследования признали противозаконным. По особому требованию участники исследования могли ознакомиться с их личными баллами оценки внешних данных.

В заключении исследователи констатируют тот факт, что мужчины хирурги выглядят лучше, чем их коллеги терапевты, однако затрудняются ответить на вопрос, является ли такое различие генетически-детерминированным или развившимся в результате воздействия факторов окружающей среды. Необходимо отметить, что на основании данных личных контактов авторов исследования с его участниками, была выявлена глубокая удовлетворенность последних как избранной профессией, так и собственными внешними данными.



Леонид Анатольевич
СЕМИЧКОВСКИЙ

Научный сотрудник отдела
онкомаммологии
Республиканского научно-
практического центра
онкологии
и медицинской радиологии
им. Н. Н. Александрова

Из событий уходящего года хочется отметить возросшую активность государства в отношении медицины в целом и повышение внимания к здоровью нации, прогресс белорусской трансплантологии и стремительное развитие кардиохирургии; касаясь личного – издание новой книги и успешно выдержанный экзамен на высшую квалификационную категорию.

Наступающий год обязательно должен быть лучше предыдущего! Здоровый человек не замечает своего здоровья. Поэтому нашему руководству хочется пожелать скорейшего продвижения к страховой медицине. Это и современно, и давно экономически обоснованно. Всем медицинским работникам от всей души желаю жизни, достойной вашей нелегкой специальности. Себе и своим близким, а они все в прошлом, настоящем и будущем медики, – успехов в работе, творческого роста и, конечно, крепкого здоровья!

Для легкой и длинной жизни…

«Не делайте из еды культа», – предупреждал Остап Бендер еще в начале XX века, но его не послушали. И вот к настоящему времени проблема избыточного веса превратилась в общемировую проблему современного общества.

Результаты исследований американских ученых свидетельствуют, что ожирение может сократить жизнь человека в среднем на 5-10 лет. У людей с ожирением в три раза чаще диагностируются такие заболевания, как гипертония, сахарный диабет, в два раза чаще – атеросклероз, выше риск развития раковых заболеваний, поражений суставов и сосудов, желчного пузыря и других органов. Лечение заболеваний у человека с избыточным весом проблематично и малоэффективно. Все чаще такому пациенту врач советует снизить вес для успешного лечения.

Столкнувшись с проблемой лишнего веса, а для женщины – это проблема вдвойне, ведь привлекательность стройной фигуры неоспорима, человек начинает искать средства избавления. И чаще всего использует жесткие ограничения в питании. Но использование строгих диет с целью похудания далеко не всегда дает желаемый результат.

Чтобы грамотно подойти к решению проблемы лишнего веса, необходимо помнить, что источник ее – в зашлакованности организма и нарушении работы эндокринной системы.

Чтобы помочь организму избавиться от избыточной массы, важно не только уменьшить поступление энергии с пищей, но и увеличить ее расход организмом, увеличив физическую нагрузку.

Безусловно, трудно перейти от привычного рациона питания к ограничениям и новым продуктам. Чтобы помочь человеку в такой период, учеными разработаны натуральные препараты, включающие в себя комплекс веществ растительного и минерального происхождения. Они позволяют снизить аппетит, быстро достичь чувства насыщения, восстановить и гармонизировать системы организма, предоставить ему важнейшие питательные вещества.

Такими веществами являются:

Хитозан – связывает и выводит из организма жиры в количестве, намного превышающем вес самого хитозана, адсорбирует ионы тяжелых металлов и радионуклиды, снижает уровень холестерина, обогащает организм легкоусвояемым кальцием.

Перец испанский – усиливая выработку слизи, защищает слизистую желудка и кишечника, препятствует брожению, эффективно устраняет метеоризм, стимулирует пищеварение.

Имбирь натуральный – обладает противовоспалительными свойствами, повышает иммунитет, стимулирует выделение пищеварительных соков, помогает при метеоризме.

Фукус пузырчатый – усиливает обмен веществ, поддерживает деятельность иммунной и лимфатической систем. Благотворно воздействует на работу щитовидной железы благодаря высокому содержанию йода.

Хром – незаменим в углеводном и липидном обмене, так как способствует нормальному обмену белков, жиров и углеводов. Способствует полной утилизации инсулина, укрепляет мышцы.

Гарциния – подавляет аппетит, замедляет превращение избыточных углеводов в жиры, повышает энергетический потенциал организма, способствует снижению уровня холестерина.

Гуарановая павлиния – расширяет сосуды, повышая уровень обмена в подкожной клетчатке и препятствуя развитию целлюлита.

Инозитол – необходим для восстановления функции печени.

Холин – улучшает проводимость нервных волокон. Необходим для производства гормонов, способствует выведению из организма холестерина.

ЧТОБЫ ЖИЗНЬ — В УДОВОЛЬСТВИЕ!
• Подавляет аппетит
• Очищает организм
• Нормализует обмен веществ
TALIJA S
"ТАЛИЯ С"
30 таб.
помогает худеть
Информация по тел.: (017) 205-90-99
(029) 680-21-02
www.aliamedika.lt

Соблюдая эти принципы и используя в качестве помощников специальные витаминно-растительные комплексы, вы можете не только снизить вес и обрести уверенность в себе, но и почувствовать себя здоровее, моложе, красивее.

Новый год – хороший повод!

В преддверии Нового года эксперт «ЗГ» психолог Минского городского психоневрологического диспансера Ольга ПРИЛИЩ помогает решить некоторые психологические проблемы, особенно актуальные перед праздниками.

«…У меня очень строгие родители. Сколько себя помню, а мне 25 лет, Новый год мы всегда встречали вместе. Варианты провести его с друзьями никогда не рассматривались. Но самое обидное, что проходит этот праздник всегда по одному сценарию – готовим всякие вкусности, садимся за стол, выпиваем бокал шампанского под телевизор, кушаем и ложимся спать. Я пыталась как-то разнообразить программу, но мои начинания успехом не увенчались. А в этот раз праздновать Новый год к нам приглашен мой жених. Я опасаюсь, что ему будет скучно. Скажите, как можно убедить родителей в том, что просто необходимо хотя бы чуть-чуть оживить привычный семейный праздник?! Катерина, 25 лет. Минск»

Уважаемая Катерина, вы поставили перед собой трудновыполнимую задачу. Вашим родителям в силу их возраста уже трудно менять свои традиции. Но ваше желание «оживить привычный семейный праздник» мне понятно.

Не забывайте, что вы уже взрослый совершеннолетний человек. Вы имеете право самостоятельно решать: где, с кем и как Вам провести этот праздник. Утверждение «Новый год – семейный праздник» сегодня скорее относится к заблуждениям. Я полагаю, что большинство людей согласится, что Новый год – это всенародный праздник, который принято встречать с теми людьми, с которыми хочется быть ближе в наступающем году. А вот Рождество по обычаю встречают в узком семейном кругу.

Жениху, думаю, стоит просто все объяснить: про ваши отношения с родителями, про традиции в вашей семье. Возможно, за такими опасениями стоит страх потерять его, тогда откровенный разговор поможет вам вместе расставить приоритеты в отношениях. Попробуйте еще задуматься: чем ваши родители могут быть интересны? Возможно, в их жизненном опыте есть веселые истории, которые они смогли бы поведать за праздничным ужином.

«…Я страдаю проблемой лишнего веса. Все праздники для меня опасны искушением вкусно и много покушать. Борьба с собой отравляет любое праздничное настроение. А в Новый год, когда радуется вся страна, особенно трудно сдерживать себя. Подскажите, можно ли как-то поменять свое отношение к этой проблеме и облегчить себе жизнь?

Анастасия, 46 лет. Мозырь»

«Облегчить себе жизнь», Анастасия, всегда можно. Вопрос: какие задачи вы ставите перед собой? Если ваша задача – постоянно ограничивать и сдерживать себя в еде, то вполне понятно, что срывов обжорства не избежать. То, чего мы боимся, нас обычно и преследует.

С другой стороны, можно приготовить огромное разнообразие диетических и вкусных блюд, чтобы совместить удовольствие и полезность еды для вашей фигуры.

А может быть, Вам пора прекратить бороться с собой. Уже настало время подружиться с собой и полюбить свое тело. Возможно, пора глубже проанализировать эту «деликатную проблему». Гармонично выбранный метод похудения – это не лишение чего-то привычного, например, удовольствия от пищи, а раскрытие новых возможностей с сохранением всего ценного, что уже есть у человека. Активное использование собственных ресурсов! Лучшее лекарство от лишнего веса – это правильное питание и активность, но не только физическая, а еще эмоциональная и социальная. Человек (как биопсихосоциальное существо) нуждается в постоянном притоке энергий: на уровне питания, на уровне информации, на уровне эмоций.

Задумайтесь: возможно, чувствуя голод, Вы испытываете «недостаток чего-то важного» – информации, эмоций или действий. Научитесь слышать и чувствовать свое тело, доверьтесь его мудрости. В каждый момент времени Ваше тело посылает сигналы. Прислушавшись, Вы сможете научиться дифференцировать – в какой «пище» нуждается ваш организм.

«…Моему сыну 5 лет. Каждый Новый год мы с мужем организовывали для него поздравления Деда Мороза. А в предстоящий праздник, муж уверен, нужно рассказать нашему впечатлительному мальчику о том, кто такой на самом деле Дед Мороз. Но я переживаю за сына, потому что он у нас очень ранимый и чувствительный, на мой взгляд, нет ничего страшного в этой детской вере в Деда Мороза. Существует ли, с точки зрения специалиста, опасность вырасти наивным и неподготовленным ко взрослой жизни, если верить в такие чудеса, как Дед Мороз?

Светлана, 30 лет. Минск»

На мой взгляд, Светлана, вера необходима каждому человеку. Она помогает людям в жизни: оберегает, спасает и движет ими. Будь то религиозные убеждения или вера в то, что счастье возможно.

Конечно же, в разные периоды жизни наши верования меняются. Полагаю, что и для вашего 5-летнего сына наступит тот момент, когда он захочет сам узнать «кто такой на самом деле Дед Мороз». Возможно, специально разрушать детские верования не стоит. Если вопрос задаст сам ребенок, важно объяснить ему искренне и доступно для его возраста. Больший риск вырасти наивными и неподготовленными ко взрослой жизни, на мой взгляд, имеют те дети, любопытство и активность в познании мироустройства которых не удовлетворяется родителями, то есть специально поддерживаются иллюзорные представления о реальной жизни. Возможно, не стоит и специально оберегать чувствительного ребенка. Ведь чувства для того и даны человеку, чтобы с их помощью познавать окружающий мир.

От всего сердца поздравляю всех с наступающим новым годом! Желаю здоровья, счастья и оставаться чуткими к себе и к окружающим людям!

Подготовила Анна ФИЛИППОВА

Валентина Васильевна КУГАЧ

Заведующая кафедрой организации и экономики фармации с курсом ФПК и ПК Витебского государственного ордена Дружбы народов медицинского университета, кандидат фармацевтических наук, доцент

- Уходящий 2008 год был насыщен для меня интересными и приятными событиями: международные командировки в Германию и Индию, которые дали возможность познакомиться с работой иностранных фармацевтических предприятий и оптовых организаций; защита кандидатской диссертации иностранным аспирантом Костантином Жихадом (Республика Ливан) и предварительная экспертиза диссертаций двух отечественных аспирантов. Важно также участие в новых проектах, проводимых в рамках Года здоровья, которые продолжатся в будущем году: совместном проекте с Гродненским РУП «Фармация» по здоровому образу жизни и акции УО «Витебский государственный медицинский университет» и ООО «Элта» по самоконтролю уровня глюкозы в крови. Значимым уходящий год был и в личном плане – сын с невесткой окончили университет и уехали по распределению.

В 2009-м желаю коллегам удачи и оптимизма – ведь все интересные дела и все лучшие поступки еще впереди!

Герпес. Его можно победить

РУП "БЕЛМЕДПРЕПАРАТЫ"

Еще несколько лет назад к герпесвирусным инфекциям относились, как к насморку – мол, «само пройдет». Сейчас ситуация в корне изменилась, во многом благодаря широкому освещению этой проблемы и ее последствий в СМИ.

По данным Всемирной организации здравоохранения, заболевания, вызванные вирусом простого герпеса, занимают второе место (15,8%) после гриппа (35,8%) как причина смертности от вирусных инфекций.

Специальные исследования показали, что к 13-14-летнему возрасту уже 70-83% детей инфицированы вирусом простого герпеса, а в возрасте 50 лет и старше 90% населения имеют антитела к вирусу.

Слабая иммунная система повышает риск развития герпетических инфекций, поэтому «простуда на губах» – это своего рода сигнал, что защитные силы организма не справляются самостоятельно с вирусной инфекцией, атакующей организм. Помните, что болезненный водянистый пузырек на губе – это только «вершина айсберга», герпетическая инфекция может привести к развитию таких заболеваний, как офтальмогерпес, опоясывающий герпес, генитальный герпес, тяжелые герпетические менингоэнцефалиты.

Уже более 25 лет для терапии герпетических инфекций в клинической практике применяются лекарственные формы ацикловира. К настоящему времени в мире более 50 млн. людей успешно применяют ацикловир местно, орально, парентерально, короткими и многолетними курсами для лечения и профилактики всего спектра тяжелых, острых и рецидивирующих герпесвирусных инфекций, вызываемых вирусом простого герпеса, вирусом ветряной оспы и цитомегаловирусом. Большинство существующих на фармацевтическом рынке противогерпетических лекарственных препаратов в качестве активного компонента содержат ацикловир либо его химические производные (эфиры).

На сегодняшний день РУП «Белмедпрепараты» выпускает целый ряд эффективных противогерпетических препаратов. «Золотой стандарт» противогерпетической терапии – **Ацикловир** производится в виде таблеток для приема внутрь и в виде мази для наружного применения.

Однако вирус герпеса обладает коварной способностью видоизменяться и приобретать устойчивость к ацикловиру. Для фармацевтов актуальным является поиск новых эффективных лекарственных средств, обладающих принципиально отличным от ацикловира механизмом действия. Белорусские фармацевты во многом преуспели в разработке подобных лекарственных средств и сегодня представляют два новых препарата для лечения герпетических инфекций.

Мазь Бутаминофеновая – оригинальное лекарственное средство для местной терапии герпесвирусных инфекций, обладающее принципиально отличным от Ацикловира механизмом действия. Активное вещество препарата – бутаминофен, способно не только подавлять размножение вирусных частиц в организме, но и разрушать зараженные вирусом клетки, благодаря чему наш организм быстрее и легче справляется с инфекцией. Мазь эффективна в случае отсутствия клинического эффекта при применении ацикловира или его аналогов. Помимо противовирусного, препарат оказывает противовоспалительное и обезболивающие действие.

Специалистами научно-фармацевтического средства РУП «Белмедпрепараты» был разработан (и уже появился на аптечных прилавках) еще один лекарственный препарат – **Нуклеавир**. В качестве активного вещества этот препарат содержит циклоцитидинмонофосфат, который (в отличие от ацикловира) хорошо растворим в воде и биологических средах, что способствует его высокой биодостоступности. Клинические испытания показали, что мазь особенно эффективна в том случае, когда уже выработалась устойчивость к ацикловиру. Препарат Нуклеавир выпускается в виде мази для наружного применения, и, что очень важно, в виде глазной мази для лечения офтальмогерпеса.

И если уж так случилось, что вирус герпеса не обошел вас стороной, мы надеемся, что из предложенных средств терапии вы найдете свое средство борьбы с этим досадным недугом.

РУП «Белмедпрепараты» – мы работаем для Вас с 1929 года.

Мазь БУТАМИНОФЕНОВАЯ 2% 5 г

АЦИКЛОВИР Мазь 5% 5 г

НУКЛЕАВИР

Лекарственное средство.

Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Рег. уд. МЗ РБ №06/09/941 от 30.10.2006
№04/10/1150 от 19.12.2003
№06/08/1290 от 02.09.2005
№04/10/702 от 27.05.2004

Колючий доктор (Opuntia Ficus Indica)

С глубокой древности человек использует растения не только как источник питания, но и как средство для облегчения недугов. В Центральной Америке, например, стебли кактуса опунция используются при дисфункции печени, проблемах кожи и воспалениях глаз, а отвар из корней – как средство при диарее и гонорее.

Опунция содержит высокую концентрацию **витаминов и минералов**, в том числе калий, магний, железо, цинк. Комплекс витаминов и минералов (А, В1, В2, В3, С, кальций, магний, железо) улучшает функцию поджелудочной железы и печени, повышает чувствительность клеток к инсулину. Витамин В3 снижает количество триглицеридов и холестерина в крови, витамины С и А предохраняют стенки сосудов от образования атеросклеротических бляшек. Витамины группы В, альфа-липоевая кислота помогают преградить путь развитию диабетической нейропатии. Железо участвует в метаболизме протеинов, селен обеспечивает эластичность тканей и антиоксидантную защиту, кальций укрепляет кости и зубы. Цинк повышает иммунитет, он важен для нормального функционирования предстательной железы.

Аминокислоты, содержащиеся в опунции, улучшают функцию печени и поджелудочной железы, повышают чувствительность тканей к инсулину, замедляют усвоение углеводов, тем самым нормализуют уровень сахаров. Аминокислоты также стимулируют удаление жидкости из тканей, расщепление жиров и выведение их из организма.

Растворимые волокна регулируют абсорбцию глюкозы в кишечнике, а **нерастворимые волокна** способствуют удалению из организма излишка желчных кислот и карциногенов (веществ, вызывающих рак), улучшают перестальтику и помогают избежать запоров.

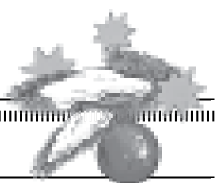
Биофлавоноиды способствуют уменьшению воспалительных процессов, оказывают диуретическое (мочегонное) воздействие, улучшают функцию простаты.

В Израиле и США было установлено, что препараты из опунции препятствуют развитию гиперплазии предстательной железы и эффективно купируют ее симптомы. Она успешно используется при таких явлениях, как слабость мочевого пузыря, периодические воспаления мочевых путей у женщин, особенно старшего возраста.

Учеными также обнаружено, что опунция смягчает похмельный синдром, подавляя производство медиаторов воспаления.

Каким же образом можно использовать эту кладовую полезных веществ? Вариантов много, например, в виде оладий из мякоти стеблей растения. Но наиболее эффективно – принимать порошок побегов опунции в капсулированной форме, содержащий стандартизированные количества активных веществ.

ЧТОБЫ ЖИЗНЬ — В УДОВОЛЬСТВИЕ!
• улучшает работу системы пищеварения
• снижает уровень холестерина
• улучшает функцию простаты
• оказывает поддержку имунной системы
aconitum
Opalis
"ОПАЛИС"
30 капсул
Спрашивайте в аптеках
Состав: порошок побегов опунции инжирной
Подробная информация по тел.: (017) 205-90-99 (029) 680-21-02
www.aconitum.lt



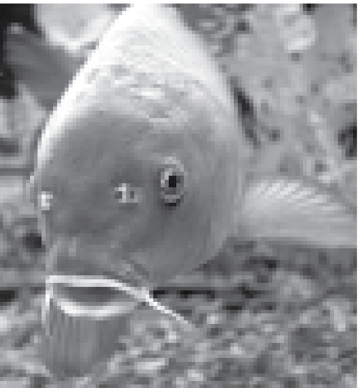
Журнал Американской медицинской ассоциации опубликовал данные наблюдений за 80 тыс. женщин-медсестер в возрасте 60-80 лет (в начале исследования они были на 20 лет моложе). Установлено, что систематическое употребление в пищу 100-120 г рыбы 2-4 раза в неделю снижает риск ишемического инсульта на 48%. Но даже одна порция рыбы в неделю уменьшала вероятность этого заболевания.

Рыбный день

Главная ценность рыбы – легкоусвояемый полноценный белок. Согласно физиологическим наблюдениям, рыбная пища усваивается значительно легче, чем мясная. Так, например, говядина переваривается в организме человека в течение 5 часов, а рыба – только 2-3 часа. Это объясняется особенностями структуры рыбы, а именно – меньшим содержанием грубой соединительной ткани. Кроме того, при кулинарной обработке рыба теряет менее 20% воды, а мясо наземных животных – в 2 раза больше.

Рыбный белок богат незаменимыми аминокислотами, без которых человеческий организм не может нормально функционировать. Среди аминокислот – триптофан, лизин, метионин и самая полезная – таурин, которая в высокой концентрации содержится в сердечной мышце, центральной нервной системе, белых клетках крови, скелетной мускулатуре.

Ни один вид животноводческой продукции не реализовывается в живом виде кроме прудовой рыбы из рыбоводных хозяйств. Свежесть, доброкачественность и легкое усвоение приготовленного из живой рыбы продукта делают его незаменимым для диетического и детского питания. Таким образом, до потребителя доходят все витамины, белки и жиры в «живом виде» минуя неотвратимые химические превращения, происходящие при замораживании и длительном хранении.



Карп

Карп относится к рыбам средней жирности. Его калорийность составляет 90-98 ккал/100 г. Содержит комплекс макро- и микроэлементов: кальций, фосфор, калий, медь, сера, железо, кобальт, магний, марганец и др. Цинк, содержащийся более концентрированно именно в карпе, обладает антивирусным и антитоксическими свойствами; необходим для синтеза белка; управляет сокращением мышц; помогает в образовании инсулина, при атеросклерозе и простатитах; содействует в уменьшении отложений холестерина, что предотвращает тромбоз сосудов.

Карп тушеный с грибами

1 карп, 1-1,5 стакана свежих или замороженных грибов, 1 пучок сельдерея, 2 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, 2 столовые ложки майонеза, 1 ч. ложка соли, перец, 1 стакан воды.

Рыбу почистить, выпотрошить, положить в форму. Внутрь карпа положить грибы, немного лука и сельдерея. Сверху выложить остатки лука, грибов и сельдерея. Сметану, майонез и воду хорошо перемешать, добавить соль, перец, залить этой смесью рыбу. Накрыть крышкой и поставить в духовку на 30 минут. Снять крышку, держать в духовке еще 30 мин.



Толстолобик

Немецкими учеными в клинических условиях подтвержден лечебно-профилактический эффект употребления мяса толстолобика в профилактике и терапии болезней сердца и сосудов. При включении в ежедневный лечебный рацион гипертоникам мяса толстолобика после двухнедельного употребления было достигнуто снижение кровяного давления у пациентов со 150/95 до 135/85 мм.

Окрошка с рыбой

На 0,5 кг рыбы: квас – 1,5 л, картофель – 2-3 шт., редис – 1 пучок, квашеная капуста без рассола – 1 стакан, зеленый лук резаный – 4-5 ст. ложек, яйца вареные – 2 шт., сметана – 2-3 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Рыбу отваривают, отделяют мякоть и нарезают ее кусочками. Отварную рыбу соединяют с нарезанными кубиками белками яиц, отварным картофелем, редисом, огурцами и зеленым луком. Желтки яиц растирают с солью, сахаром и горчицей, тщательно перемешивают и разводят квасом. К нарезанным продуктам добавляют заправленный квас, сметану и посыпают окрошку мелко нарезанной зеленью укропа. При приготовлении окрошки можно подать горячий картофель отдельно на тарелке, посыпав его мелко нарезанной зеленью укропа.

Белый амур

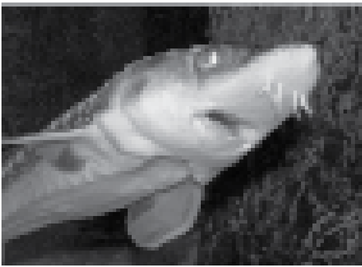
Белый амур диетический продукт, в 100 г содержится белков – 17,5 г, а жиров всего 5 г. Также амур богат такими микроэлементами как фтор, цинк, хром. Амур имеет белое плотное мясо, большую жирную печень. Доказано, что уже один прием рыбы в неделю более чем в 2 раза снижает частоту внезапной смерти. Эффект этот связан с тем, что определенные виды рыб содержат ненасыщенные жирные кислоты и бета-каротин. Согласно проведенным исследованиям, употребление рыбы 5 раз в неделю снижает риск инсульта на 54%, от двух до четырех раз в неделю на 27%, один раз в неделю – на 22%, а три раза в месяц – на 7%. Результаты исследования показали, что люди, питающиеся преимущественно рыбой, а не мясом, реже болеют раком толстого кишечника, чем те, кто питается иначе.



Пирог с рыбой

1 ст. ржаной муки, 1 ст. пшеничной муки, 50 г сливочного масла, 3/4 ст. воды, соль, желток для смазки. Фарш: 600 г рыбного филе, 2 луковицы, 2 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. молока.

Замесить тесто, раскатать в пласт присыпать его мукой, и поставить в холодильник на полчаса. На половину положить рыбный фарш, накрыть другой, края защипнуть и смазать поверхность яичным желтком. Выпекать на слабом огне около 1-1,5 часа. Для начинки, пропустить филе и лук через мясорубку, добавить молоко и масло и вымесить фарш. Подавать с соусом из хрена.



Осетр

В 100 г осетра содержится белков 16,4 г, жиров–10,9 г, а также богатый комплекс витаминов, микроэлементов, таких как калий, натрий, фосфор, фтор. Мясо осетра по вкусу можно сравнить с телятиной. А кто не любит побаловать себя черной икрой? Икра осетра является одной из самых лучших. Мясо осетровых рыб совершенно лишено костей.

Осетр, или, как еще его называют, «речной поросенок», по мнению многих шеф-поваров, хорош практически в любом виде.

Осетрина, запеченная куском

500 г рыбы, 1ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка масла, петрушка 5 г.

Подготовить рыбу, отделив хрящи и кости. Посолить, посыпать перцем, уложить на сковородку, смазать сверху сметаной, сбрызнуть маслом, подлить воды 1/2 стакана на дно сковороды и поставить в духовку на полчаса, поливая рыбу выделившимся соком. Сверху рыбу покрыть листьями петрушки.

На гарнир подать жареный картофель, салат из свежих овощей. Отдельно подать соевый соус.



Стерлядь

Мясо стерляди очень нежно и наименее волокнисто; при тепловой обработке легко разваривается. Так в 100 г содержится белков – 17,5 г, жиров – 2 г. А также такие микроэлементы как хлор, фтор, цинк.

Стерлядь по-волжски

250 г стерляди, 50 г сметаны, 30 г лука репчатого, соль, перец по вкусу.

Обработанную стерлядь натереть внутри и снаружи солью и перцем и поставить в холод на 1 час. Затем стерлядь порезать пополам, положить на смазанную маслом сковороду и поставить в духовку. Через 15 минут рыбу смазать сверху сметаной и вновь поставить в духовку.

Когда стерлядь запечется, поверх нее уложить лук, добавить еще немного сметаны и довести до готовности. Рыба подается в горячем виде.

Подсказки

- В целях облегчения снятия чешуи с рыб, у которых она плотно прилегает к коже и покрыта слоем слизи (окунь, линь), их погружают на 15-20 секунд в кипящую воду.
- Рыбу, пахнущую тиной, лучше всего промыть в соленой холодной воде.
- Если при потрошении допущена неосторожность и желчь разлилась, рыбу немедленно промывают, а место, на которое попала желчь, натирают солью, а затем тщательно промывают.
- При разделке рыбу не следует сгибать и сдавливать, так как из нее вытечет сок, что отрицательно скажется на вкусе приготовляемых из нее блюд.
- Рыбу осетровых пород размораживают на воздухе. Чтобы избежать потерь питательных веществ, рыбное филе следует размораживать не полностью.
- Готовность рыбы определяют прокалыванием куска рыбы вилкой. Готовая рыба при прокалывании выделяет белый сок.

При варке рыбы частиковых пород с кожей необходимо на коже сделать 2-3 надреза, чтобы рыба не деформировалась. Вкус припущенной рыбы можно улучшить, добавив свежие шампиньоны или отвар из них либо столовое белое вино (100 г на 1 кг рыбы). Рыба, залитая перед варкой холодной водой, не будет крошиться. Рыба, сваренная крупным куском, более сочная и вкусная.

Рыба, сваренная на пару, вкуснее отварной, так как в ней сохраняется значительно больше вкусовых веществ. При излишнем количестве воды качество вареной рыбы ухудшается. Чтобы целая рыба при варке сохранила свою форму, ее надо перевязать шпагатом и положить брюшком вниз.

Для образования румяной корочки и полного **прожаривания** рыбу ставят в духовку. Рыба во время жаренья будет меньше разваливаться, если ее посолить за 10-15 мин до тепловой обработки. Перед тем как жарить целую рыбу в духовом шкафу, ее рекомендуется смазать сметаной и полить маслом. Чтобы жареная рыба была сочной и красивого цвета, куски судака, трески, окуня и другой рыбы рекомендуется за 30-40 мин до жаренья замочить в молоке (1 л молока на 5 кг рыбы).

При тушении подготовленную рыбу сначала обжаривают на растительном масле, а потом кладут в сотейник или кастрюлю, пересыпают слегка обжаренным репчатым луком, заливают рыбным бульоном и ставят посуду с закрытой крышкой в духовку.

25 декабря 2008 года
в Минске (пр-т Победителей, 4)
проводится Рождественская ярмарка.
В мероприятии принимают участие 12 рыбных хозяйств Беларуси.
Цены – от производителя.
Уха.
Призы.

ОАО Опытный рыбхоз «Селец»
225210, Брестская обл., Березовский р-н, д. Морможево
Тел. (01643) 55 7 32, 55 6 18, 55 5 73
e-mail: oao.ors@ tut.by

Самая лучшая еда та, которая может быть лекарством, – считал Авиценна. Целебной пищей в полной мере можно назвать практически все кисломолочные продукты.

Вкусно и кисломолочно!



Старение организма обусловлено отравлением токсинами, которые выделяют гнилостные микроорганизмы, обитающие в толстом кишечнике человека. Нейтрализовать их вредное воздействие могут другие бактерии, обладающие способностью образовывать молочную кислоту. Создавать кислую среду способны кисломолочные продукты. А главными борцами за молодость организма являются бифидобактерии, которые содержатся в них. Бифидобактерии – живые организмы, похожие на творожистые комочки округлой формы всевозможных размеров. Являясь самыми многочисленными представителями полезной микрофлоры кишечника, они повышают иммунитет организма, разлагают некоторые канцерогены, участвуют в синтезе витаминов группы В, витамина К и содействуют лучшему усвоению организмом солей кальция и витамина Д. Бифидобактерии довольно привередливы. Они требуют к себе бережного и внимательного отношения. Поэтому при изготовлении столь полезной продукции «Лидский молочно-консервный комбинат» строго соблюдает технологические режимы.

На предприятии выпускается ряд продуктов, при производстве которых применяют концентрат бифидобактерий. Это бифидокефир «Троицкий», «Бифидобакт», бифидойогурт «Сандра».

Бифидойогурт «Сандра» – кисломолочный продукт, который обладает питательными и лечебными свойствами. Входящие в состав продукта бифидобактерии разрушают токсичные продукты, синтезируют витамины группы В, С и фолиевую кислоту, благодаря чему продукт восстанавливает и поддерживает иммунный статус человека. А входящие в продукт фруктовые наполнители (персик, клубника, малина и вишня) придают йогурту приятный фруктовый вкус и аромат.

Бифидокефир «Троицкий» – это продукт с совместным культивированием бифидобактерий и молочнокислых микроорганизмов, который вырабатывается с совместным применением кефирной закваски и концентратом бифидобактерий. Данный продукт способствует подавлению активности гнилостных и прочих патогенных бактерий. Образующаяся в процессе жизнедеятельности кефирного грибка углекислота и спирт активизируют деятельность желудка, возбуждают аппетит. Молочная кислота благотворно влияет на микрофлору кишечника, предупреждает развитие дисбактериоза, поддерживает высокий уровень иммунитета и наилучшее состояние организма. Бифидобактерии повышают усвояемость кальция и белков пищи и способствует поддержанию иммунитета.

Еще одним продуктом, содержащим бифидобактерии, является **«Бифидобакт»**. Этот продукт является лечебно-профилактической добавкой для питания детей и взрослых. Входящий в состав закваски термофильный стрептококк придает продукту пробиотические свойства, которые усиливаются благодаря совместному культивированию с бифидобактериями. Этот продукт применяется для нормализации биоценоза кишечника, при дисбактериозе и различных других заболеваниях.

Кисломолочная продукция ОАО «Лидский молочно-консервный комбинат» помогает не только сохранять и оберегать здоровье, но и продлевать молодость.

Оказывается!

Свекольный сок снижает артериальное давление

Употребление 500 мл свекольного сока в день позволяет снизить артериальное давление. Эффект наступает примерно через час после приема сока и продолжается в течение суток.

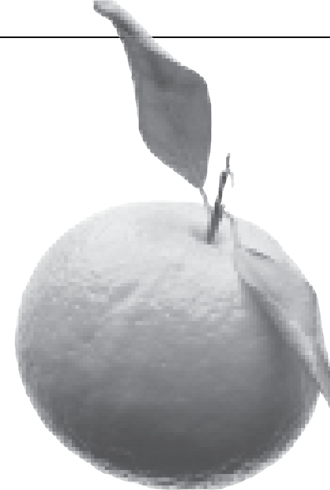
Британские ученые из Медицинской и стоматологической школы Бартса и Лондона провели исследование с участием здоровых добровольцев, которым было предложено выпить пол-литра свекольного сока. Через час после приема сока артериальное давление у участников начало снижаться, отметили ученые. По их данным, максимальное снижение давления (верхнего – на 10,4 мм рт.ст. и нижнего – на 8 мм рт.ст.) было зарегистрировано примерно через 3 часа после употребления сока, причем эффект продолжался до 24 часов.

По словам руководителя исследования Амриты Ахлувалиа, эффект свекольного сока объясняется высоким содержанием нитрата – вещества, которое присутствует также в салате и шпинате. Под действием бактерий, находящихся на поверхности языка и попадающих в слюну, нитрат превращается в нитрит. При проглатывании нитрита и его попадании в кислую среду желудка, это вещество превращается в оксид азота либо попадает в кровь в виде нитрита.

Время максимальной концентрации нитрита в крови соответствовало наибольшему снижению артериального давления у добровольцев, что служило подтверждением роли этого вещества, отметили исследователи. При блокировании процесса превращения нитрата в нитрит (с этой целью на поверхность языка добровольцев наносили анаэробные бактерии) употребление свекольного сока не приводило к снижению артериального давления, что служило дополнительным подтверждением ключевой роли нитрита.

По статистике, артериальной гипертонией страдает более 25% взрослого населения планеты. Повышенное давление ответственно примерно за 50% случаев ишемической болезни и 75% инсультов.

От ста недугов он один – полезный яркий мандарин



Японские ученые, изучавшие влияние употребления мандаринов на организм, пришли к выводу, что он просто незаменим для людей, чья кровеносная система не в порядке. В мандарине содержится большое количество витамина А, который практически на 9% сокращает опасность появления основательных проблем с кровеносной системой, а также рака печени, вирусного гепатита и диабета. Это ли не повод, чтобы мандарины в доме были не только на Новый год, но и в любой другой праздник?

Системная энзимотерапия

Вобэнзим®

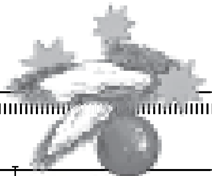


• Противовоспалительное
• Противоотечное
• Иммуномодулирующее
• Повышение эффективности антибиотиков



Mukos Pharma, Германия

Наши партнеры в РБ:
"Доминантафарм" тел.: 211 50 21
"Искамед" тел.: 207 25 06
"Комфарм" тел.: 288 33 70
"Унифарм" тел.: 284 45 44
"Интрефармакс" тел.: 207 00 90



Интеллектуальная разминка

Дорогие читатели!

В предпраздничной суматохе так не хватает отдыха, поэтому «ЗГ» подготовила для вас небольшую интеллектуальную викторину. Ответ на вопрос-шар ищите в подарочной коробке!

Основным путем распространения болезни куру («хохочущая смерть»), встречающейся в Новой Гвинее, является...
- нудизм
- каннибализм
- щекотка
- чтение анекдотов

Этот сын английского фермера в 1701 году сконструировал рядовую колесную сеялку, позволившую значительно повысить урожайность:
- Урия Хипп
- Робин Локсли
- Джетро Талл
- Оливер Кромвель

Чума бывает не только человеческая, но и...
- стеклянная
- оловянная
- деревянная
- золотая

Марко Поло описал некий процесс так: «возьмут соль, сварят ее и бросят в форму, весом около полуфунта». Получившиеся слитки использовали как:
- пуговицы
- деньги
- лекарство
- пули

В Боливии построен отель из соляных блоков. На его стенах можно видеть таблички с этим предупреждением:
- Есть угроза обвала
- Не лизать!
- Курить запрещается!
- Солонка у официанта.

В Германии на новый год у 12 луковиц отрезали верхушки и посыпали углубление солью. Таким образом:
- Делали елочные игрушки
- Готовили маринад
- Освежали воздух
- Предсказывали погоду

Об этом изобретении Махатма Ганди сказал: «Одна из редких полезных вещей, изобретенных человечеством»:
- памперсы
- швейная машинка
- огнетушитель
- автомобиль

Помимо известных всем спальных вагонов Джордж Пульман ввел еще одно новшество, за которое мы должны быть ему благодарны:
- вагон-ресторан
- пиво в бутылках
- окна в вагонах
- пакетированный чай

Основным путем распространения болезни куру («хохочущая смерть»), встречающейся в Новой Гвинее, является каннибализм. Куру (также называемая «хохочущей смертью») – болезнь, встречающаяся почти исключительно в высокогорных районах Новой Гвинеи у племени Форе, впервые обнаружена в начале XX века. Куру – это прионная инфекция, которая распространялась через ритуальный каннибализм. С искоренением каннибализма куру исчезла. Однако все еще появляются отдельные случаи, потому что инкубационный период может быть дольше 30 лет. За открытие инфекционного характера болезни куру Карлтон Гайдучек был удостоен в 1976 г. Нобелевской премией по физиологии и медицине. Деньги премии он пожертвовал племени Форе.

Чума бывает не только человеческая, но и оловянная. При сильных холодах предметы из олова покрываются специфическими «язвами», которые, разрастаясь, постепенно приводят к превращению олова в порошок. Если «простудившийся» предмет соприкоснется со здоровым оловянным собратом, тот тоже «заболевает». Причина этого явления, получившего название «оловянной чумы», в том, что белое олово при понижении температуры переходит в другую модификацию – в серое олово, в кристаллической решетке которого атомы располагаются менее плотно. Одна модификация переходит в другую тем быстрее, чем ниже температура окружающей среды. При – 33°C скорость превращений становится максимальной. Олово трескается и превращается в порошок. «Вылечить» же металл можно, если добавить в него стабилизатор, например висмут.

Именно о швейной машине Махатма Ганди сказал: «Одна из редких полезных вещей, изобретенных человечеством». Сам Ганди был ярым противником вещизма как такового. Жил он аскетом и довольствовался минимумом. Но изобретение, облегчившее жизнь многим, заслужило его одобрение.

Работая в Чикаго, Джордж Пульман часто ездил в Альбион, проведать семью. Выспаться же в этих дребезжащих, выматывающих вагонах было абсолютно невозможно! На жестких топчанах разве что можно было принять горизонтальное положение. А если учесть, что поезда часто останавливались на полустанках, чтобы пассажиры могли где-то перекусить, и стоянки занимали до полутора-двух часов, станет понятно, что Джордж возненавидел такую жизнь! В 1872 году Джордж Пульман придумал и наладил производство вагонов-столовых и вагонов-ресторанов.

Джетро Талл жил в Англии 18-го века. Окончил Оксфорд и прославился на ниве агротехники. Этот агроном был настолько предан своему делу, что сам изобрел усовершенствованную модель плуга-сеялки, который приводился в движение лошадью. Но самым интересным было то, что в этой конструкции использовались элементы музыкального органа, в том числе педаль. Любителям рок-музыки известна легендарная британская группа, названная Jethro Tull.

В своей книге путешественник Марко Поло описывал, в частности область Гаинду. Упоминалось, что разменной монеты у них не было, а такие слитки соли с клеймом как раз подходили на эту роль. И добыча соли была государственной монополией.

Соль – основное богатство пустыни Уюни, находящейся в Боливии на высоте 3650 метров над уровнем моря. Из соляных блоков сделаны не только стены отеля, но и мебель в нем. Также планируется постройка здания аэропорта. Ну а на стенах отеля на многих языках продублирована просьба «Не лижите, пожалуйста».

В Германии на новый год у 12 луковиц отрезали верхушки и посыпали углубление солью. Таким образом предсказывали погоду. Каждая луковица символизировала определенный месяц. Если соль на луковице осталась – месяц будет сухим. А если соли не осталось, то осадков будет вдоволь

Главный редактор
Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 24 (184)
25 декабря 2008 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора
Валентина ГЛУШУК

Специалист отдела рекламы
Ольга ЖАРКОВА

Дизайн и верстка
Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции:
220023, г. Минск,
ул.Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать
20.12.2008 г.

Отпечатано в типографии
ОДО «Знамение»
(лиц. № 02330/0131538 от 29.03.2004 г.)
220108, г. Минск,
ул.Корженевского, 14

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листов.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж – 2 500 экз.
Заказ №

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА